

Հարգելի ծնողներ և խնամակալներ,

Միզամանից օգտվել սովորելը մեծ քայլ է ձեր երեխայի համար: Դա նրան գոհունակության զգացում է տալիս, քանի որ կարողանում է ավելի շատ կառավարել իր մարմինը: Խնամակալները հաճախ ոգևորությամբ ցանկանում են հրաժեշտ տալ տակդիրներին, բայց ինչպես քայլել, այնպես էլ միզամանից օգտվել սովորելը ժամանակ է պահանջում: Երեխան պետք է պատրաստ լինի, և դուք կարող եք օգնել նրան այդ ընթացքում: Early Connections-ի թիմն ունի մի քանի առաջարկներ, որոնք կօգնեն ձեզ այդ պրոցեսում:

Ինչպե՞ս իմանամ, որ երեխաս պատրաստ է:

Երեխան թերևս պատրաստ է սովորել միզամանից օգտվել, եթե նա,

- Դիտում է, թե ինչպես են ուրիշներն օգտվում զուգարանից, և հետաքրքրություն է ցուցաբերում
- Սիրում է կրկնօրինակել մեծահասակների կամ ավելի մեծ երեխաների արարքները
- Կարող է ինքնուրույն քայլել և նստել
- Բառերով, նշաններով, մատնանշելով կամ ուղղորդելով ասում է, թե ինչ է ուզում
- Առնվազն 2 ժամ շարունակ տակդիրը չոր է մնում
- Անհարմար է զգում թաց կամ կեղտոտ տակդիրով և խնդրում է փոխել այն
- Հասկանում և հետևում է պարզ հրամաններին
- Կարող է բարձրացնել և իջեցնել վարտիքը
- Փորձում է ամեն ինչ ինքնուրույն անել

Երեխաներից շատերը այս պատրաստվածության նշանները դրսևորում են սովորաբար մոտ **2 և 4 տարեկանի միջակայքում**:

Խորհուրդներ և հիշեցումներ

1. Թույլ տվեք երեխան նստի միզամանի վրա տակդիրը հագած վիճակում, որպեսզի վարժվի դրան:
2. Եթե ձեզ համար խնդիր չէ, թույլ տվեք նրան նայել ձեզ զուգարանից օգտվելիս և բացատրեք, թե ինչ է կատարվում:
3. Երբ թվում է, թե երեխան պատրաստ է, **կանչեք նրան նստելու միզամանի վրա մի քանի ժամը մեկ**՝ այժմ առանց տակդիրի: Նրան շատ խմելու բան տվեք, որպեսզի ավելի շատ հնարավորություն ունենա վարժվելու: Երեխային շատ քանակությամբ մանրաթել պարունակող սնունդ տվեք՝ փորկապությունից (դժվար արտաթորանք) խուսափելու համար:
4. Երբ նա մի քիչ վարժված լինի, փորձեք հագցնել **տակդիր-վարտիք**: Դա կօգնի նրան զգալ թացությունը և սովորել իր մարմնի մասին:



Ինչպե՞ս կարող եմ օգնել երեխայիս:

Միզամանից օգտվել սովորելը պետք է անեք ձեր երեխայի հետ միասին: Այն կարող է տարբեր լինել յուրաքանչյուր ընտանիքում: Ամենակարևորը երեխայի հետ միասնական լինելն է: Անհրաժեշտ է այդ պրոցեսը զերծ պահել սթրեսներից: Ահա, թե ինչպես կարող եք օգնել,

- Սկսելու համար **սպասեք հանգիստ ժամանակի**. մի սկսեք մեծ փոփոխությունների ընթացքում, օրինակ՝ տեղափոխություն կամ հիվանդություն:
- Օգտագործեք **պարզ բառեր**, օրինակ՝ ,պիպի, և ,փոփո», որպեսզի երեխան կարողանա ասել ձեզ, թե երբ դրա կարիքն ունի:
 - Եթե երեխան օգտագործում է հաղորդակցման այլ ձևեր, կարող եք փորձել նկարներ, զանգ կամ զարթուցիչ, որպեսզի նա ցույց տա ձեզ, թե երբ կարիք ունի:
- Օգնեք երեխային հարմարավետ և ապահով զգալ լոգասենյակում:
 - Ուշադրություն դարձրեք լոգասենյակում գտնվող այն իրերին, որոնք կարող են երեխային վախեցնել կամ անհարմարություն պատճառել: Օրինակ,
 - Զուգարանի ջրի քաշման բարձր ձայնը անհանգստացնո՞ւմ է նրան:
 - Չի սիրո՞ւմ նստել սառը նստատեղին:
 - Ցանկանո՞ւմ է միացնել լույսը կամ վախենո՞ւմ է ներս մտնել, երբ մութ է:
 - Օգտագործեք **ձեր երեխային հարմար չափսի միզաման կամ զուգարանի նստատեղ:**
 - Օգտագործեք **աստիճան-աթոռ**, եթե երեխային օգնություն է հարկավոր զուգարանին հասնելու կամ ոտքերը դնելու համար:



Խորհուրդներ և հիշեցումներ

- **Ձեր երեխան ինքն է կառավարում** իր մարմինը: Դուք կարող եք ոգևորել նրան, բայց չեք կարող պարտադրել: Եղեք հանգիստ և համբերատար. նա կսովորի իր սեփական տեմպով:
- **Միջադեպեր միշտ կպատահեն:** Դա նորմալ է: Եղեք հանգիստ և աջակցող:
- **Մի նախատեք կամ բարկացեք:** Երեխան դա միտումնավոր չի անում: Նա սովորո՞ւմ է:
- **Դադար առեք:** Եթե երեխայի մոտ շատ միջադեպեր են լինում, և սովորելու պրոցեսը սթրեսային է դառնում, կարելի է դադար առնել: Կրկին փորձեք, երբ նա պատրաստ լինի:
- **Խրախուսեք ձեր երեխային:** Երբ երեխան հաջողությամբ օգտվում է միզամանից, արձագանքեք հանգիստ և խրախուսական տոնով: Կարող եք ասել. «Փոփուն միզամանում արեցիր: Ի՛նչ լավ է, ի՛նչ գոհ ես: Դու արդեն սովորել ես, թե ինչպես անել»:
- Ուշադրություն դարձրեք, **թե ինչ է զգում երեխան**, և ոչ միայն թե ինչքան ոգևորված եք դուք: Շատ գովելը կարող է ճնշող լինել:

Ի՞նչ պատմություններ կարող եմ օգնել միզամանին վարժվելու համար:

- **Everyone Poops**, հեղինակ՝ Taro Gomi
- **Potty**, հեղինակ՝ Leslie Patricelli
- **The Potty Train**, հեղինակ՝ David Hochman
- **Going to the Potty**, հեղինակ՝ Fred Rogers

Ի՞նչ պետք է նկատի ունենամ միզամանին վարժվելու ընթացքում:

Զուգարանից օգտվել սովորելը ժամանակ է պահանջում, և ամեն երեխա տարբեր է: Որոշ երեխաներ ավելի շուտ են սկսում, իսկ ուրիշներին պահանջվում է ավելի ժամանակ: Ամեն երեխա սովորում է զուգարանից օգտվել իր իսկ տեմպով: Երեխան կարող է առաջինը սովորել պահել կղանքը կամ պահել մեզը. երկուսն էլ նորմալ են:

Եթե երեխան դեռևս փորձում է զարգացնել այլ հմտություններ կամ ունի բժշկական կարիքներ, միզամանից օգտվել սովորելը կարող է ավելի ուշ սկսվել և ավելի շատ ժամանակ պահանջել: Եղեք համբերատար. երեխան ձեր աջակցությամբ հաջողության կհասնի: Գիշերային միզապահությունը սովորաբար ավելի ուշ է կատարվում: Դա հաճախ կատարվում է այն ժամանակ, երբ երեխան արդեն լավ օգտվում է միզամանից ցերեկվա ընթացքում: Գիշերը երեխային տակդիր հագցրեք մինչև այն պահը, երբ նա պարբերաբար արթնանա չոր տակդիրով:

Երբեմն երեխաները հետընթաց են ունենում միզամանին վարժվելիս: Մեծ փոփոխությունները, հիվանդանալը կամ սթրեսը երբեմն կարող են կրկին անմիզապահության միջադեպերի պատճառ դառնալ: Դա նորմալ է: Եթե որոշ ժամանակ անց բարելավվում չեք նկատում, կարող եք խոսել ձեր երեխայի բժշկի կամ թերապևտի հետ:

Ե՞րբ պետք է խոսեմ երեխայիս բժշկի հետ:

Երբեմն երեխաները չեն ցանկանում օգտվել զուգարանից: Դա կարող է վրդովվեցնել ձեզ կամ պայքարի մեջ հայտվեք ձեր երեխայի հետ: Կարող եք խորհրդակցել ձեր երեխայի բժշկի հետ՝ համոզվելու համար, որ չկան բժշկական խնդիրներ, որոնք դժվարացնում են սովորելը:



Որտեղից կարող եմ ստանալ լրացուցիչ տեղեկություններ:



ATN/AIR-P Toilet Training Guide

Խոսում է աուտիզմը

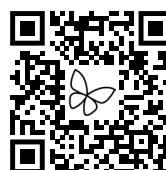
Guide <https://www.autismspeaks.org/tool-kit/atnair-p-toilet-training-guide>



Potty Training: Learning to the Use the Toilet

ԶՐՈՅԻՑ ԵՐԵՔ

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



Toilet Learning: Steps to Success

ԶՐՈՅԻՑ ԵՐԵՔ

<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

Սկանավորեք QR կոդը՝ CHLA-ի մասնագետներից վաղ մանկության վերաբերյալ ավելի շատ ռեսուրսներ ստանալու համար: