

## المصادر

١. كتاب ماريا ويلير: التدريب على المرحاض للأفراد المصابين بالتوحد والاضطرابات ذات الصلة
٢. <http://www.clothdiaper.com>
٣. <http://www.visualaidsforlearning.com/toilettraining-pack-learning.htm>
٤. <http://www.childrenwithspecialneeds.com/index.php/downloads.html>
٥. [/http://www.llmedico.com/g/plastic-pants](http://www.llmedico.com/g/plastic-pants)
٦. <http://www.niu.edu/ccs/resources/ToiletTraining٢.pdf>
٧. دليل شبكة علاج التوحد للتدريب على المرحاض من Autism Speaks  
[http://www.autismspeaks.org/docs/sciencedocs/atn/atn\\_air-p\\_toilet\\_training.pdf](http://www.autismspeaks.org/docs/sciencedocs/atn/atn_air-p_toilet_training.pdf)
٨. آيسلي باسكيتبيل واحدة من أوائل المناضلين ويُمكن التواصل معه على البريد الإلكتروني [ibasketbill@healthfederation.org](mailto:ibasketbill@healthfederation.org)
٩. تشغل المتخصصة الاجتماعية المرخصة كارين كريفيث منصب استشارية توحد لدى Elwyn SEEDS. ويُمكن التواصل معها من خلال [krivtk@elwyn.org](mailto:krivtk@elwyn.org) أو [seeds.elwyn.org](http://seeds.elwyn.org)

# دليل التدريب على المرحاض للأطفال

تأليف كارين كيرفيت



هل طفلي مستعد؟  
ماذا إذا كان طفلي لا يستطيع التحدث؟  
ماذا لو لم يظهر طفلي أي اهتمام؟

دليل خطوة بخطوة للأسر

تصميم لورين بول  
من Drexel Antoinette Westphal's  
Graphics Group

## افعل ولا تفعل

- لا تزدد من نوبة الغضب: تحدث المشكلة الأكثر شيوعاً مع التدريب على استخدام المراض عندما تجعل الأسر أطفالها تستخدم الكافولات والحفاضات طوال اليوم إما بسبب نوبات غضب طفلك أو لأن ذلك أسهل لك!

- احرص على الالتزام بقول "وداعاً" إلى الحفاضة / الكافولة ولا تسمح لطفلك بأن يدرك أنه إذا أصدر ضجيجاً أو أحدث ما يكفي من الفوضى، فإنك سوف تعيده للحفاضات مرة أخرى. من الشائع جداً أن "يمسك" الأطفال أنفسهم عن التبرز حتى تعطيه الحفاضة؛ وهذا ما يعلمهم القيام بذلك فحسب؛ فإذا كان بإمكانهم التحكم في أمعائهم بهذا القدر الكافي، فإنهم مستعدون لاستخدام المراض، إنها مجرد مسألة تساعد على الشعور بالراحة وتشجعهم على إحداث التغيير!

- تعرّف على احتياجات طفلك الحسية واحتياجات التواصل، وحاول أن تتذكر أن جسده وعقله يواجهان تحدياً حقيقياً في أثناء التدريب على استخدام المراض.

- تذكر أن تحصل على الدعم لنفسك قبل التدريب على استخدام المراض وخلال وبعد الانتهاء منه.

- لا تفترض أنه إذا استسلمت، فإن طفلك سيعرف مكان قضاء حاجته وكيفية استخدام المراض. دائماً اطلب من طفلك الذهاب إلى المراض مرة أخرى قبل "الذهاب" عند الخروج من المنزل.

- تذكر أن تكافئ عن الخطوات الصغيرة وليس الكبيرة فحسب.

- تذكر أنه إذا لم تنجح، فخذ استراحة وحاول مرة أخرى في غضون بضعة أشهر.

- لا تستسلم، فطفلك قادر على تحقيق الكثير من الأشياء الرائعة!



## مقدمة

لا تنتظر من طفلك أن يخبرك بأنه عليه استخدام المراض أو أن يكون قادراً على التحدث كي تقوم بتدريبه على استخدام المراض. قد يكون لدى الأطفال لغة اجتماعية وحسية مختلفة؛ لذلك في بعض الأحيان لا تفيد الأساليب التقليدية للتدريب على المراض.

قبل البدء، يجب عليك إجراء تنسيق وتواصل مع جميع الأشخاص المرتبطين بحياة طفلك وكذلك مع المحترفين الذين يعملون معه، مثل المعلمين، إذا كان يرتاد المدرسة. بالإضافة إلى ذلك، ننصحك بالحصول على موافقة طبية من طبيب طفلك قبل الشروع في التدريب.

نحن نستخدم أسلوباً قائماً على السلوك يتضمن الخطوات التالية.

1. التحفيز
2. مراقبة أنشطة طفلك الروتينية
3. إعداد بيئتك
4. إعداد طفلك
5. البدء / منح المكافآت
6. التواصل / التعزيز

## التحفيز

فكر فيما قد تفعله مكافأة صغيرة لتحفيز طفلك. احرص على التقييد باستخدام ما تختاره ليكون مكافأة لاتباع الخطوات الصحيحة لاستخدام المراض في هذا الأمر فحسب، ولا تمنح الطفل هذه المكافأة أبداً عن قيامه بأي نشاط آخر. ينشئ بعض الآباء "صندوق كنز"، ويسمح آخرون للطفل بمشاهدة أجزاء صغيرة جداً من فيلمه المفضل، أو تحية كبيرة باليدين، أو استخدام جهاز iPad، أو رسم أشكال بسيطة على جسم الطفل. ومهما كانت "المكافأة"، تأكد من صغر حجمها وأن طفلك يرغب فيها بشدة.



## مراقبة أنشطة طفلك الروتينية

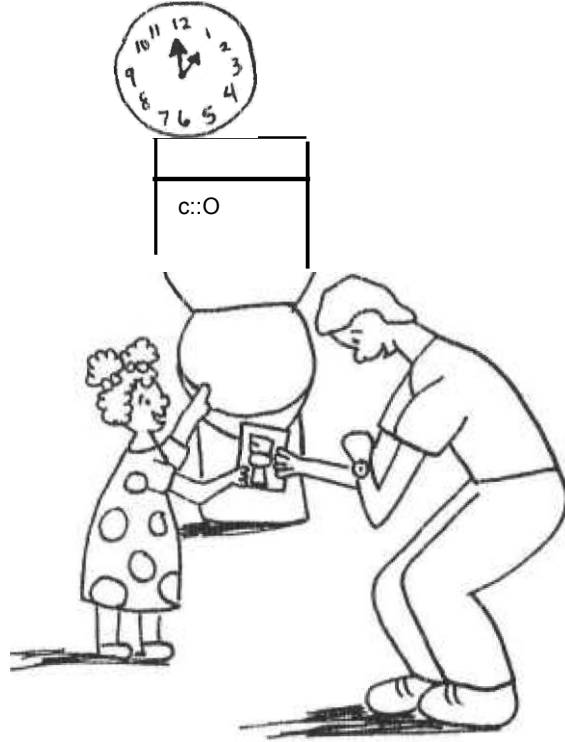
واصل تتبع ما إذا كان طفلك لديه جدول منتظم لاستخدام المراض بالفعل عن طريق ملاحظة عدد مرات حفاضاته الرطبة وما إذا كانت لديه حركات أمعاء منتظمة أم لا.

- تذكر استخدام كلمات مثل، "لقد حان وقت المحاولة!" بصوت هادئ بدلاً من قول "لقد حان وقت الذهاب إلى المراض".

- اطلب مساعدة احترافية إذا كنت لا تزال تواجه صعوبة في التدريب على المراض.

## ٦ التواصل / التعزيز

تأكد من استخدام كلمة أو صورة أو علامة محددة لإيصال فكرة أن طفلك "يذهب إلى النونية". من خلال الجمع بين عملية التبول وصورة المرحاض، فإن طفلك سيتعلم ما هذا هذا أمر مهم للغاية: حتى يتمكن طفلك من إخبار الآخرين في النهاية بأن عليه استخدام المرحاض. وقد لا يتعلم طفلك أيضاً أن يخبرك بأن عليه الذهاب إلى المرحاض، ولكنه سيتعلم أن يفهم أن رمز "المرحاض" الذي تقوله له يعني أنه "حان الوقت للذهاب إلى المرحاض والمحاولة". يتعلم الكثير من الأطفال الأنشطة الروتينية بشكل أفضل إذا عرضت عليهم صورة لما تتحدث عنه بدلاً من سماعه فحسب.



## ٣ إعداد بيئتك

ضع جدولاً خاصاً بك أولاً! سيتطلب ذلك التزامك العاطفي والزمني إذا كنت أنت ومن يدعمك تتحليان بالتصميم على إنجاح التدريب على استخدام المرحاض، ومن الأفضل أن تخصص من وقتك أسبوعاً كاملاً تستثمره بحيث يمكن أن تتحلى أنت ومن يدعمك باليقظة التامة في التدريب. إذا كانت جهودك التدريبية غير متناسقة، فلن تنجح هذه الطريقة، وستكون جميع جهودك أكثر إحباطاً لك وسيدوم احتياج طفلك للحفاضات لفترة أطول. يجب أن تفهم أنه من خلال الالتزام بالتدريب على المرحاض، ستلتزم باستخدام الملابس الداخلية فقط خلال النهار ولن تستخدم الحفاضات أبداً. (نعم، سيكون الأمر فوضوياً في البداية، ولكن ليس لفترة طويلة!)

سوف تحتاج إلى ملابس داخلية، وبدائل للملابس، بما في ذلك الجوارب. تستخدم العديد من الأسر بطانات بلاستيكية على الملابس الداخلية القماشية للحد من التسريب وإحداث الفوضى. يجب أن تجهز الأرضية بحيث يسهل تنظيفها. وتضع العديد من الأسر أغطية بلاستيكية فوق السجاد. تقوم العديد من الأسر بنقل عدد من الألعاب المرغوب فيها إلى "غرفة التدريب" في هذا الوقت، ويحدد البالغون مناوبات على التدريب. ستحتاج إلى جهاز توقيت لتعيينه وإعادة ضبطه في كل مرة تذهب فيها مع طفلك إلى المرحاض ليذكرك بأنه قد حان الوقت للمحاولة مرة أخرى. وستحتاج إلى كمية كبيرة من المشروبات الخاصة لتشجيع طفلك على التبول بشكل متكرر. ستحتاج إلى كرسي صغير كالدرج، بحيث يمكن لطفلك تثبيت قدمه بقوة عندما يجلس على المرحاض لمنحه شعوراً بالأمان. تستخدم العديد من الأسر أيضاً مقعد المرحاض (أقل من ١٠ دولارات في معظم المتاجر)، ما يجعل فتحة المرحاض أكبر "حجماً للأطفال"، فيمنحه هذا شعوراً بالأمان.

## ٤ إعداد طفلك

حتى إذا كان طفلك يستطيع التحدث، فاستخدم دائماً عناصر مرئية مثل قصة مصورة من صفحة واحدة أو صور أو قرص DVD قصير جداً (تتسم كتب النونية التقليدية بالطول المفرط). أظهر لطفلك المرحاض والملابس الداخلية والمكافآت (بعيدة عنه ولكن ليست بعيدة عن الأنظار)، وأحضر صوراً لهذه الأشياء التي يمكن أن يراها بينما تتحدث بكل بساطة عما سيحدث. تذكر أن الأطفال يفهمون الأشياء الموجودة في الصور بشكل أفضل بكثير من التحدث عنها بالكلمات فحسب. تعاون مع معلمي طفلك للحصول على المساعدة في هذه الأدوات المساعدة المرئية. يشعر معظم الأطفال بالأمان أكثر عندما يرون صورة لما يحدث مقابل سماع شخص يتحدث عن الأمر.

## ٥ البدء

الخطوة أ:

الخطوة ب:

ابدأ اليوم الأول في منطقة التدريب الخاصة بك بارتداء الطفل لملابس داخلية خاصة، وقل وداعاً للحفاضات. ثم أحضر الكثير من المشروبات الخاصة، وتذكر بأن تجعل هذا الأمر خاصاً وممتعاً! بعد ذلك أحضر طفلك إلى المرحاض كل ١٥ دقيقة لمدة ٥ دقائق إذا كان بإمكانه تحمل ذلك. (ومن المحير بالنسبة للأطفال الذين ليسوا على دراية بأجسادهم أن يفهموا متى يجلسون ومتى يقفون، ونوصي بأن تجعل طفلك يجلس دائماً عند التبول، حتى لو كان صعباً. وبمجرد أن يصبح أكثر مهارة وسيطر على التبول، يمكنه بسهولة أن يتعلم الوقوف، ولكن دع هذا لوقت لاحق).

يجب عليك البقاء مع طفلك والقراءة أو اللعب معه أثناء جلوسه على المرحاض لمساعدته على الشعور بالراحة، والأهم من ذلك كله الإمساك به أثناء التبول أو التغوط. (ومن المرجح

أنه سيتبول في النونية قبل التغوط بفترة طويلة). تذكر أن طفلك قد يكون لديه مشاكل في الحواس. ونظراً لهذا السبب، قد يشعر الطفل بشعور سيء في بعض الأحيان أثناء الجلوس على المرحاض للتبول والتغوط دون حفاضات. من المهم التعامل مع القضايا الحسية خلال هذا التدريب، حتى تتمكن من جعل هذا الوقت مريحاً وممتعاً لطفلك. لن يفهم طفلك، على الأرجح، أنه يتبول في بادي الأمر، وسوف تحتاج إلى إظهار ذلك له عندما يتبول وأن تمنحه على الفور مكافأة صغيرة وخاصة، ثم تقول بصوت هادئ: "انظر، هذا هو بولك في النونية، هذا تصرف جيد وسوف تحصل على جائزة!" (يجب أن تدوم المكافأة لفترة قصيرة، وألا تكون لعبة كبيرة، وإلا فلن يشعر طفلك بالحاجة إلى الحصول على مكافأة أخرى، حيث سيكون سعيداً باللعب طوال فترة الظهيرة بهذه اللعبة الجديدة).



استمر في استخدام "حفلة النونية"، وحافظ على استمرارية المشروبات، ومن المهم للغاية بالنسبة للبالغين أن يتبعوا المدة التي مضت منذ أن كان طفلك يجلس على المرحاض. لا يمكنك الاعتماد أبداً على طفلك ليخبرك أنه يجب عليه التبول (استخدم جهاز توقيت على هاتفك الخليوي أو جهاز توقيت المطبخ). معظم الأطفال يأخذون بعض الوقت لفهم العلاقة بين الشعور بأن جسدهم يتبول في الواقع ورؤية البول يدخل في النونية. وذلك لأنه عندما يرتدي الأطفال حفاضات أو كافولات، فإنهم لا يرون أو يشعرون بأنفسهم أثناء قضاء حاجتهم! تتمثل مهمتك في الجزء "ب" في مراجعة قيامه بالتبول أو التغوط في النونية مراراً وتكراراً من خلال مساعدة طفلك على الجلوس على النونية ومكافأته على قضاء حاجته. (لا يُطلق على هذا الأمر التدريب على المرحاض بلا سبب!!) إذا بدأ في قضاء حاجته في مكان آخر (على الأرض)، فأحضره على الفور (في منتصف التبول أو منتصف التغوط) على النونية وحاول أن تريه ما يفعله. استخدم كلمات هادئة ومشجعة لتصرفاته الجيدة، واجعل طفلك يشارك في التنظيف وتغيير الملابس عند وقوع الأخطاء. استخدم نغمة صوت محايدة أثناء وقوع الأخطاء وقل "لا توجد مكافأة، دعنا نحاول مرة أخرى!" وتذكر دائماً إضافة غسل اليدين إلى أنشطتك الروتينية في التدريب.

الخطوة ج:

خطط لاستراحات للبالغين خلال الأيام القليلة الأولى نظراً إلى مقدار الاهتمام والتشجيع الضخم الذي يتطلبه تدريب المرحاض! ويجب عليك تذكير نفسك بأهمية هذه المهارة بالنسبة لطفلك. إن التدريب على المرحاض يسمح للأطفال بأن يكونوا أقل اعتماداً على الغرباء في رعاية أجسادهم، ويسمح لهم بأن يكونوا أكثر قدرة على المشاركة في الأنشطة مع أقرانهم ويسمح لطفلك بإنجاز إحدى الخطوات الأولى للنمو، حتى على الرغم من أن الأمر قد



يكون غير مريح ومخيفاً في البداية. عندما يشق الأمر عليك، تراجع قليلاً، وذكر نفسك بما يحفزك للقيام بذلك لطفلك، لأنه لن يكون دائماً سهلاً أو ممتعاً لأي منكما! تذكر: أكثر شيء سيساعدك هو عدم القيام بهذا التدريب بمفرده، حتى إذا كنت تعيش وحدك، فابحث عن شخص يمكنك التحدث إليه عبر الهاتف لمنحك الدعم.