

## TÀI NGUYÊN

1. Sách Maria Wheeler: Hướng dẫn Đi Vệ sinh cho Cá nhân Tự kỷ và mắc Những Rối loạn Liên quan
2. <http://www.clothdiaper.com>
3. <http://www.visualaidsforlearning.com/toilettrainIng-pack-learning.htm>
4. <http://www.childrenwithspecialneeds.com/index.php/downloads.html>
5. <http://www.llmedico.corn/g/plastic-pants/>
6. <http://www.niu.edu/cccr/resources/ToiletTraining2.pdf>
7. Hướng dẫn Nói ATN về Đào tạo Đi Vệ sinh dành cho Trẻ Tự kỷ  
[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)
8. Icyclee Basketbill là một phụ huynh ủng hộ và có thể liên lạc theo địa chỉ [ibasketbill@healthfederation.org](mailto:ibasketbill@healthfederation.org)
9. Karen Krivit, Chuyên viên Công tác Xã hội được Cấp phép là Bác sĩ Tư vấn Tự kỷ tại Elwyn SEEDS. Có thể liên hệ với cô theo địa chỉ [krivitk.@elwyn.org](mailto:krivitk.@elwyn.org) hoặc [seeds.elwyn.org](http://seeds.elwyn.org)

# Hướng dẫn Đi Vệ sinh cho Trẻ em

*Tác giả Karen  
Krivit*



Liệu con tôi đã sẵn sàng?

Nếu con tôi không nói ra thì sao?  
Nếu con tôi không quan tâm thì  
sao?

Hướng dẫn Từng Bước cho Gia đình

*Thiết kế bởi Lauren Poole  
từ Drexel Antoinette Westphal's  
Nhóm Đồ họa*

## GIỚI THIỆU

Con của quý vị không phải nói với quý vị rằng bé phải sử dụng nhà vệ sinh hoặc bé có thể nói để được hướng dẫn cách đi vệ sinh. Trẻ em có thể có những khác biệt về ngôn ngữ và giác quan xã hội nên đôi khi các phương pháp hướng dẫn đi vệ sinh truyền thống không phải lúc nào cũng hiệu quả.

Trước khi quý vị bắt đầu, điều cần thiết là phối hợp và giao tiếp với tất cả mọi người trong cuộc sống của bé cũng như các chuyên gia làm việc với bé, chẳng hạn các giáo viên, nếu bé có đi học. Ngoài ra, chúng tôi khuyên quý vị nên yêu cầu chứng nhận sức khỏe từ bác sĩ của bé trước khi bắt đầu.

Chúng tôi dùng kỹ thuật hành vi gồm những bước sau.

1. Động lực
2. Quan sát thói quen của trẻ
3. Chuẩn bị Môi trường của quý vị
4. Chuẩn bị cho Trẻ
5. Bắt đầu/ Thưởng
6. Truyền đạt/Củng cố

## 1 ĐỘNG LỰC

Hãy đoán! Những phần thưởng nhỏ nào sẽ có tác dụng thúc đẩy trẻ. Bất cứ điều gì quý vị chọn chỉ có thể được sử dụng để thưởng cho các bước đi vệ sinh thành công và không bao giờ được trao cho bé vào những thời điểm khác. Một số bố mẹ tạo ra một "hộp kho báu", những người khác cho phép bé xem các đoạn rất ngắn một bộ phim yêu thích, đập tay chúc mừng, cho bé dùng ipad, hoặc thưởng bé một hình xăm giả. Dù "phần thưởng" là gì, hãy chắc chắn phần thưởng phải nhỏ và rất hấp dẫn đối với bé.



## 2 QUAN SÁT THÓI QUEN CỦA TRẺ

Theo dõi xem liệu con quý vị có lịch trình đi vệ sinh bình thường bằng cách để ý mức độ thường xuyên bé bị ướt tã và bé có đi

tiêu thường xuyên hay không.

## NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM & KHÔNG NÊN LÀM

-**ĐỪNG** giận dữ: vấn đề thường gặp nhất với việc hướng dẫn vệ sinh xảy ra khi gia đình bắt bé bận tã lót tới lui suốt ngày vì bé giận dỗi hoặc vì việc đó dễ dàng hơn cho quý vị!

-**HÃY** cam kết nói lời "Tạm biệt" với tã lót và **KHÔNG** cho phép bé biết rằng nếu bé làm phiền hoặc gây ra đủ lộn xộn, quý vị sẽ cho bé mặc tã. Trẻ em rất thường "nhịn" đi tiêu cho đến khi quý vị cho bé tã, điều này chỉ khuyến khích bé tiếp tục làm vậy; nếu bé có thể kiểm soát việc đi tiêu thì bé đã sẵn sàng để đi vệ sinh, đó chỉ là vấn đề giúp bé cảm thấy thoải mái và được khuyến khích thay đổi hành vi!

-**HÃY** tìm hiểu nhu cầu cảm xúc và giao tiếp của bé và nhớ rằng toàn bộ cơ thể và tâm trí của bé thực sự bị thách thức bởi việc Hướng dẫn Đi Vệ sinh.

-**HÃY** nhớ tìm sự hỗ trợ cho bản thân trước, trong và sau quá trình Hướng dẫn Đi Vệ sinh này.



-**ĐỪNG** giả định rằng nếu quý vị đi ra ngoài, bé sẽ biết nhà vệ sinh ở đâu và biết cách sử dụng. Luôn định hướng bé đến nhà vệ sinh mới trước khi bé cần "đi" khi quý vị và bé đi nghỉ hè xa nhà.

-**HÃY** nhớ thưởng cho các bước nhỏ, chứ không chỉ là những bước lớn.

-**HÃY** nhớ nếu quá trình này không hiệu quả, hãy tạm ngưng và thử lại sau vài tháng.

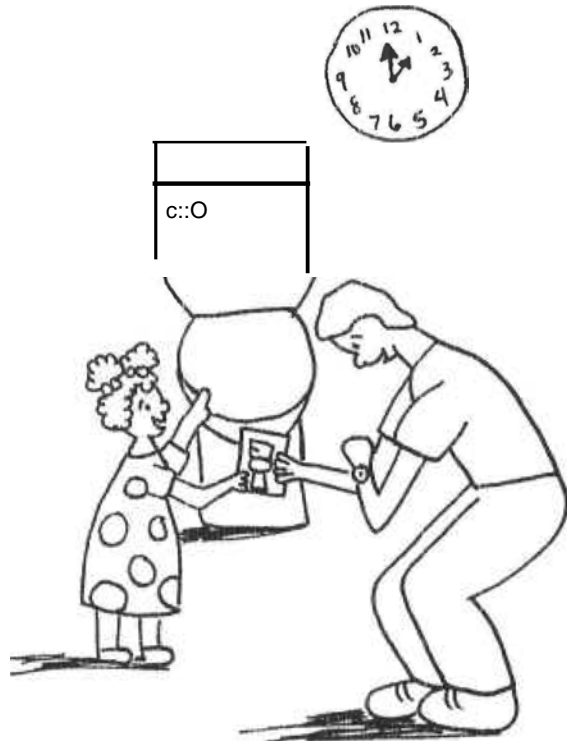
-**KHÔNG** bỏ cuộc, bé có khả năng làm những điều rất tuyệt vời!

-HÃY nhớ dùng những từ như "Đã đến lúc thử rồi!" với giọng nói bình tĩnh thay vì nói "Đã đến lúc con phải đi vệ sinh."

**-HÃY tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp nếu quý vị tiếp tục gặp khó khăn trong việc hướng dẫn bé đi vệ sinh.**

## 6 TRUYỀN ĐẠT/CÙNG CỐ

Hãy chắc chắn sử dụng từ/hình ảnh/hoặc dấu hiệu để truyền đạt rằng bé "sắp đi vệ sinh". Bằng cách kết hợp hành động đi tiểu với hình ảnh nhà vệ sinh, bé sẽ học được tên gọi của hành động này. Điều này rất quan trọng: để rồi cuộc bé có thể nói cho người khác biết bé phải đi vệ sinh. Ngoài ra, bé có thể không học để nói với quý vị rằng bé phải đi nhưng bé học cách hiểu rằng biểu tượng "nhà vệ sinh" từ QUÝ VỊ có nghĩa là "đã đến lúc đi vệ sinh". Nhiều trẻ học thói quen tốt hơn nếu các em được cho xem hình ảnh về những gì quý vị đang nói về thay vì chỉ được nghe suông.



## 3 CHUẨN BỊ MÔI TRƯỜNG CỦA QUÝ VỊ

Thiết lập lịch CỦA CHÍNH QUÝ VỊ trước tiên! Điều này sẽ đòi hỏi cam kết về thời gian và cảm xúc của chính quý vị. Nếu quý vị và những người hỗ trợ quyết tâm thành công với chương trình Hướng dẫn Đi Vệ sinh, tốt nhất nên dành riêng và đầu tư nguyên một tuần trong đó quý vị và những người hỗ trợ có thể toàn tâm toàn ý vào việc hướng dẫn. Nếu nỗ lực hướng dẫn của quý vị không nhất quán, phương pháp này sẽ không thành công, mọi nỗ lực của quý vị sẽ gây phiền toái hơn cho quý vị và nhu cầu mặc tã của bé sẽ kéo dài hơn. Quý vị cần hiểu rằng khi cam kết với việc Hướng dẫn Đi Vệ sinh, quý vị cần cam kết chỉ sử dụng đồ lót trong ngày và không dùng tã nữa. (Phải, lúc đầu sẽ lộn xộn, nhưng sẽ không kéo dài lâu!)

Quý vị sẽ cần quần áo lót và thay quần áo, kể cả vớ. Nhiều gia đình sử dụng lớp lót nhựa trên đồ lót bằng vải để làm giảm tình trạng rỉ và bắn thối. Sàn nhà sẽ cần được lau chùi dễ dàng. Nhiều gia đình đặt tấm vải nhựa lên thảm. Nhiều gia đình di chuyển một số đồ chơi mà trẻ rất khao khát chơi vào "phòng hướng dẫn" trong thời gian này và người lớn thay phiên nhau. Quý vị sẽ cần một thiết bị bấm giờ mà quý vị sẽ định giờ và định giờ lại mỗi khi bé vào nhà vệ sinh để nhắc nhở quý vị rằng đã đến lúc thử lại. Quý vị sẽ cần rất nhiều đồ uống đặc biệt để khuyến khích bé đi tiểu thường xuyên. Quý vị sẽ cần một cái ghế bệt để chân của bé có thể được đặt chắc chắn khi bé ngồi trên bồn cầu nhằm tạo cho bé cảm giác an toàn. Nhiều gia đình cũng sử dụng nắp đệm bồn cầu (có giá dưới \$10 tại hầu hết các cửa hàng) để nắp bồn cầu có vẻ hợp "kích thước của trẻ" hơn, tạo cho bé cảm giác AN TOÀN.

## 4 CHUẨN BỊ CON QUÝ VỊ

Ngay cả khi bé có thể nói chuyện, hãy luôn sử dụng hình ảnh chẳng hạn một câu chuyện bằng ảnh 1 trang, hình ảnh hoặc một DVD rất ngắn (loại sách truyền thống dành cho bé khi ngồi bô quá dài). Cho bé thấy nhà vệ sinh, đồ lót và phần thưởng (ngoài tầm tay nhưng không ngoài tầm mắt) và có những hình ảnh về những thứ mà bé có thể nhìn thấy trong khi quý vị nói rất đơn giản về những gì sẽ xảy ra. Hãy nhớ trẻ em hiểu những thứ trong hình ảnh tốt hơn nhiều so với khi những thứ này được nói chỉ bằng lời. Hợp tác với giáo viên của bé để được giúp đỡ với những dụng cụ hỗ trợ trực

quan này. Hầu hết trẻ em cảm thấy an toàn hơn khi có thể nhìn thấy một bức tranh về những gì đang diễn ra thay vì nghe người khác nói về bức tranh đó.

## 5 BẮT ĐẦU

Bước A:

Bắt đầu Ngày 1 trong Khu vực Hướng dẫn của quý vị bằng cách bận loại đồ lót đặc biệt và nói lời tạm biệt với tả lót. Tiếp theo sẽ có rất nhiều đồ uống đặc biệt, hãy nhớ biến ngày này thành 1 ngày đặc biệt và thú vị! Tiếp theo, hãy đưa bé ngồi vào bồn cầu mỗi 15 phút trong khoảng 5 phút nếu bé có thể chịu đựng được. (Sẽ rất bối rối cho các bé trai không nhận thức được cơ thể của mình để hiểu khi nào cần ngồi và khi nào cần đứng, chúng tôi khuyên quý vị luôn cho bé ngồi khi đi tiểu, kể cả với bé trai. Một khi bé khéo léo hơn và kiểm soát được việc đi tiểu, bé có thể dễ dàng học cách đứng, nhưng điều này sẽ diễn ra RẤT LÂU về sau).

Quý vị sẽ cần ở lại với bé và đọc sách hoặc chơi với bé trong khi bé ngồi trên bồn cầu để giúp bé cảm thấy thoải mái và quan trọng nhất là để giữ lấy bé khi bé đi tiểu hoặc

đi tiêu. (Nhiều khả năng bé sẽ đi tiểu trong bồn cầu trước khi đi tiêu.)

Hãy nhớ bé có thể có vấn đề về giác quan. Vì vậy, đôi khi cảm giác ngồi trên bồn tiểu và đi tiểu hoặc đi tiêu mà không bận tả lót có thể rất mạnh mẽ. Điều quan trọng là giải quyết những vấn đề cảm giác trong quá trình hướng dẫn này, để quý vị có thể biến khoảng thời gian này thoải mái và vui vẻ hơn cho bé. Rất có thể, bé sẽ không thực sự hiểu rằng trước tiên bé đang đi tiểu và quý vị cần phải cho bé thấy khi quý vị thực hiện và ngay lập tức cho bé phần thưởng nhỏ và

đặc biệt, và sau đó nói với giọng bình tĩnh, "Nhìn xem, kia là nước tiểu của con trong bồn, bé ngoan, con được thưởng!" (Phần thưởng phải là thứ gì ngắn ngủi, và không phải món đồ chơi lớn nếu không bé sẽ không cảm thấy cần phải có phần thưởng khác nữa vì bé sẽ hài lòng chơi đùa suốt buổi chiều với món đồ chơi mới này).



Bước B:

Tiếp tục duy trì "Khoảng Thời gian Đi bồn" này, cứ để mọi việc diễn ra, điều rất quan trọng đối với NGƯỜI LỚN là theo dõi thời gian diễn ra kể từ lần cuối bé ngồi bồn cầu. Quý vị KHÔNG BAO GIỜ được tin cậy

vào việc bé cho quý vị biết bé sắp đi tiêu (hãy dùng bộ hẹn giờ trên điện thoại di động hoặc thiết bị đếm giờ trong nhà bếp). Hầu hết trẻ em phải mất một thời gian để hiểu được mối liên hệ giữa cảm giác của cơ thể khi thực sự đi tiểu với hành động nhìn thấy nước tiểu chảy vào bồn. Điều này bởi vì khi trẻ mặc tả, trẻ không bao giờ nhìn thấy hoặc cảm thấy trẻ đang bài tiết! Công việc của quý vị trong Phần B là xem lại hành động đi tiểu hoặc đi tiêu vào bồn hết lần này đến lần khác bằng cách giúp bé ngồi trên bồn và thưởng bé vì hành động bài tiết này. (Đây không được gọi là Hướng dẫn Đi Vệ sinh mà không có lý do gì!!) Nếu bé bắt đầu bài tiết ở nơi khác (trên sàn nhà chẳng hạn) ngay lập tức ẵm bé (đang đi tiểu hoặc đi tiêu) vào bồn và cố gắng cho bé thấy điều bé đang làm. Hãy sử dụng những lời bình tĩnh và khích lệ những gì làm tốt và để bé tham gia dọn dẹp, lau chùi và thay quần áo khi sự cố xảy ra. Sử dụng giọng nói trung tính trong suốt thời gian xảy ra sự cố và nói, "Không có thưởng, ta thử lại nhé!" Hãy nhớ luôn luôn thêm phần rửa tay vào phần hướng dẫn đi vệ sinh.

Bước C:

Lên kế hoạch giải lao dành cho người lớn trong vài ngày đầu vì quá trình Hướng dẫn Đi Vệ sinh đòi hỏi rất nhiều sự chú ý và khuyến khích! Điều quan trọng là nhắc nhở bản thân về món quà mà kỹ năng này sẽ đem lại cho trẻ. Được dạy cách đi vệ sinh giúp trẻ ít phụ thuộc vào người lạ trong việc chăm sóc cơ thể, cho



phép trẻ có thể tham gia vào các hoạt động với bạn bè và có cơ hội đạt được một trong những bước trưởng thành đầu tiên, dù ban đầu cảm giác có thể không thoải mái và đáng sợ. Khi quá trình này trở nên khó khăn hơn, hãy quay lại và nhắc nhở bản thân về những gì thúc đẩy quý vị thực hiện điều này cho trẻ vì quá trình này sẽ không phải lúc nào cũng dễ dàng hoặc vui vẻ cho cả hai! Hãy nhớ: điều giúp ích nhiều nhất là KHÔNG thực hiện một mình, ngay cả khi

quý vị sống độc thân, hãy tìm một ai đó mà quý vị có thể trò chuyện qua điện thoại để ủng hộ, cổ vũ quý vị.