



# تعلم المرحاض

تفهم ما هو الطبيعي لطفلك

- معظم الاطفال يكونون جاهزين للبدء بتعلم المرحاض من عمر ٢ الى ٤ سنوات من العمر
- يختلف كل طفل عن الاخر
- انتظر حتى يصبح طفلك مستعدا

انظر الى طفلك ومحيطه

بعض العلامات الشائعة ان طفلك مستعد للبدء بتعلم المرحاض هي :

- بإمكانه البقاء جافا لعدة ساعات
- يريد استخدام القعدة او المرحاض وارتداء الملابس الداخلية
- يستخدم كلمات او ايماءات ليقول لكم او ان يظهر لكم انه بحاجة الى استخدام القعدة او المرحاض
- يتبع توجيهات الخطوة الواحدة - او الخطوتين ("اغسل يديك بعد ذهابك الى القعدة")
- يمشي الى القعدة او المرحاض ويمكنه الجلوس لبضع دقائق
- يمكنه سحب سرواله الى الاعلى او الى الاسفل
- يرغب بان يفعل الاشياء من تلقاء نفسه

استجب بحساسية لطفلك

- قم باختيار الوقت الذي يكون خاليا من التغييرات الرئيسية (الانتقال الى بيت جديد, ولادة شقيق جديد)
- تأكد من ان لديك الوقت الكافي لمساعدة طفلك في تعلم هذه المهارة الجديدة
- شجع طفلك لأعلامك اذا كان بحاجة الى استخدام القعدة او المرحاض
- قم بتعليمهم الكلمات الصحيحة للاستخدام ( اسماء اجزاء الجسم)
- قم باللباس طفلك الملابس التي يسهل خلعها
- من المهم ان تكون قدمين طفلك كلتاها على الارض ( اجعل المقعد متوفرا اذا كنت تستخدم المرحاض )
- تأكد من ان يكون طفلك قادرا على الوصول الى القعدة او المرحاض بسهولة

مقتبس من الجمعية الكندية لطب الاطفال ( مارس/الذار 2013). تعلم المرحاض. استرجعت من الموقع

[http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/et\\_learning](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/et_learning)





# تعلم المرحاض

أشرح روتين الحمام الجديد بخطوات بسيطة:

1. دع طفلك يجلس مرتديا ملابسه كاملة على القعدة او المرحاض
  2. د ذلك , شجع طفلك على الجلوس على القعدة او المرحاض بعد ازالة حفاضته الرطبة او المتسخة, حتى انه يضع الحفاضة القذرة في القعدة -قد يساعد هذا طفلك على فهم ما سبب استخدام القعدة
  3. راقب العلامات التي تدل على حاجتهم لاستخدام الحمام وشجعهم على الجلوس على القعدة او المرحاض عند ظهور هذه العلامات
  4. خصص وقتا خلال يومك لطفلك لاستخدام القعدة او المرحاض , على سبيل المثال:
    - بعد ان يستيقظ طفلك من النوم
    - بعد الوجبات
    - قبل القيلولة او وقت النوم
  5. علم طفلك ان يغسل يديه بعد استخدام القعدة او المرحاض
- تعلم المرحاض الليلي:

- \* على الرغم من ان طفلك قد يكون نظيفا او جافا طوال اليوم , من الممكن ان يستغرق عدة أشهر
- \* او سنوات ليبقى طفلك جافا خلال وقت القيلولة او طوال الليل
- \* التشجيع على استخدام القعدة او المرحاض قبل وقت النوم
- \* تأكد من سهولة الوصول الى القعدة او المرحاض خلال الليل
- \* تأكد من ان يعرف طفلك انه من الجيد طلب المساعدة خلال الليل
- \* التناء على طفلك عندما يطلب استخدام القعدة او المرحاض خلال الليل
- \* عندما يبقى طفلك جافا لعدة ليالي على التوالي, قد ترغب باستخدام سراويل التدريب او الملابس الداخلية
- \* استخدم غطاء من البلاستيك تحت غطاء السرير لحماية الفرش

تنمو كوالدة

- \* التناء على أي تقدم يحرزه طفلك
- \* اذا كان طفلك يشعر بالإحباط من تعلم المرحاض , خذ فترة من الراحة وقم بإعادة المحاولة في وقت لاحق عندما يكون طفلك مستعدا

مقتبس من الجمعية الكندية لطب الاطفال ( مارس/الذار ٢٠١٣). تعلم المرحاض. استرجعت من الموقع

[http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/toilet\\_learning](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/toilet_learning)

05/14

Arabic—Toilet Learning

