

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình của CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm của CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Tài liệu và podcast về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình, cũng như thông tin về các chương trình của CHS cũng có trên trang web của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Trụ sở Công ty
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

DẠY TRẺ ĐI VỆ SINH KHÔNG NƯỚC MẮT

TỪ SẼ ĐẾN KHÓ



Việc học đi vệ sinh đòi hỏi sự hiệp lực của cả cha mẹ hoặc người giám hộ, bản thân trẻ, và người cung cấp dịch vụ trông trẻ. Mỗi trẻ có sự phát triển khác nhau, và thành công chỉ đến khi người lớn thấu hiểu và kiên nhẫn, và trẻ sẵn sàng về cảm xúc, trí tuệ và thể chất.



★ DẤU HIỆU TRẺ SẴN SÀNG HỌC ĐI VỆ SINH:

Trẻ có thể sẵn sàng học đi vệ sinh khi có những dấu hiệu sau.

- Trẻ:
- Có thể hiểu và làm theo những chỉ dẫn đơn giản
- Có thể tự mặc và cởi đồ
- Không đi vệ sinh trong bím trong ít nhất 2 giờ
- Thức dậy sau khi ngủ ngắn mà bím vẫn khô ráo
- Thể hiện sự hứng thú với việc sử dụng nhà vệ sinh
- Thể hiện sự hứng thú với việc đi vệ sinh của mình
- Chủ động tạo hành vi đi vệ sinh
- Thể hiện sự khó chịu khi bím bị ướt hoặc bẩn
- Nói với bạn rằng trẻ đang đi vệ sinh.



Khi có những dấu hiệu này, hãy bắt đầu trò chuyện với trẻ về việc học đi vệ sinh:

- Dạy trẻ những từ mà bạn muốn trẻ sử dụng khi đi vệ sinh. Ví dụ, "tè", "ị", hoặc "bò".
- Trò chuyện với trẻ về cảm giác buồn đi vệ sinh.
- Đọc một hay vài quyển sách trẻ em về đi vệ sinh cho con nghe.
- Mua thiết bị luyện đi vệ sinh kích thích của trẻ, như ghế bò, ghế để trẻ ngồi trên bồn cầu, bậc thang để trẻ bước lên bồn cầu, hoặc quần luyện đi vệ sinh nếu muốn.
- Để trẻ ngồi trên bồn cầu hoặc ghế bò khi mặc bím để làm quen với việc ngồi bò và mục đích của việc sử dụng bồn cầu.



★ DẠY CHÍNH THỨC

Dạy chính thức về đi vệ sinh có thể bắt đầu khi trẻ đã thể hiện dấu hiệu sẵn sàng và có thể nói cho bạn rằng trẻ đã đi trong bím. Trẻ đang nhận biết rằng cơ thể đã làm việc gì đó khác biệt.

Hãy giúp trẻ hiểu mục đích của ghế bò hoặc bồn cầu. Đặt trẻ trên bồn cầu sau khi trẻ đã đi vệ sinh trong bím. Tháo bím và đổ chất thải của trẻ trong bím vào bồn cầu.

Khi trẻ cho bạn biết rằng trẻ đã đi vệ sinh trong bím, hãy trả lời: "Cha/mẹ/cô rất vui vì con đã nói ra. Lần sau mình cùng đi vệ sinh vào bồn cầu nhé."

Hãy tạo ra thời gian biểu thống nhất, và nhắc trẻ về mục đích của bồn cầu hoặc ghế bò.

Dạy trẻ thói quen vệ sinh tốt ngay từ đầu. Ví dụ, cho trẻ thấy cách lau chùi đúng, bỏ giấy vệ sinh như thế nào, và rửa tay kỹ sau khi đi vệ sinh.

Khi trẻ có thể nói cho bạn biết việc con sắp đi vệ sinh, hãy cho con mặc quần luyện đi vệ sinh và khuyến khích con dùng bồn cầu hoặc ghế bò. Trẻ sẽ thấy rằng bạn tự tin rằng con có thể kiểm soát hành động này và tự làm mà không cần bạn giúp.

★ LỜI NHẮC CHUNG

- Hãy giữ sự tích cực. Đừng thúc ép trẻ luyện đi vệ sinh. Học đi vệ sinh là một phần sự phát triển tự nhiên của trẻ và không thể thúc ép.
- Hãy xử lý các sự cố bằng sự bình tĩnh, thản nhiên. "Ồ, quần con ướt mất rồi. Mình đi lấy quần khô nhé." Bạn có thể bổ sung: "Thỉnh thoảng con đang mãi chơi thì hơi khó nhớ nhỉ. Con có muốn cha/mẹ/cô nhắc con không?" Nhiều trẻ không thể đạt được khả năng kiểm soát bàng quang cả ngày và đêm trước tuổi lên năm.
- Sự quay ngược trở lại như bất chước lời nói và hành động của trẻ con là điều bình thường.
- Các yếu tố có thể cản trở quá trình học tập và khiến trẻ quên việc đã học được có thể bao gồm:
 - Sự ra đời của em nhỏ hơn trẻ
 - Đi nhà trẻ hay trung tâm trông trẻ
 - Chuyển nhà
 - Một người lớn rời khỏi nhà
 - Ốm
 - Mất đi một người hay vật mà trẻ yêu quý, như vật nuôi cưng
- Trẻ cần thêm sự kiên nhẫn và lời nhắc tích cực trong những thời gian khó khăn này. Hãy nhớ rằng, việc học đi vệ sinh không phải cuộc thi hay cuộc đua.
- Học đi vệ sinh chỉ là một bước mà trẻ thực hiện trong quá trình học những kỹ năng sống quan trọng. Thành tựu này sẽ giúp trẻ tự tin rằng mình có thể thành công trong những khía cạnh phát triển khác.
- Nếu bạn bận tâm về tiến triển của trẻ trong việc học đi vệ sinh, hãy tham vấn bác sĩ nhi.



★ MẸO ĐỂ THÀNH CÔNG

- Ghi nhận mọi tiến bộ của trẻ bằng cái ôm, nụ hôn hoặc vài lời nói khen ngợi.
- Xây dựng kế hoạch cách tiếp cận mà bạn muốn để trẻ học đi vệ sinh. Tham khảo với người lớn khác, như cô trông trẻ, để bảo đảm mọi người đều tuân thủ kế hoạch một cách thống nhất.
- Ghi nhận sự tiến bộ bằng sự khẳng định tích cực như "Cha/mẹ/cô biết con có thể làm được mà!" hoặc "Mỗi ngày con đều tiến bộ."
- Không bao giờ chỉ trích hoặc trừng phạt khi trẻ chưa thành công. Hãy nhớ rằng việc đi vệ sinh đòi hỏi sự kết hợp phức tạp các kỹ năng nhận thức, cảm xúc và thể chất mà trẻ có thể còn đang phát triển.
- Duy trì thái độ bình tĩnh, vui vẻ. Hãy nhớ rằng, đây là nhiệm vụ mà trẻ là người thực hiện và đạt được; đừng thể hiện quyền lực với trẻ.
- Một số trẻ có thể muốn có cha hoặc mẹ hoặc người giám hộ hoặc chăm sóc nhất định ở bên khi trẻ đi nhà vệ sinh.
- Trẻ cũng có thể thích đọc sách khi ở trong nhà vệ sinh.



Hãy bắt đầu cho trẻ học đi vệ sinh dựa trên những gì trẻ làm được, không phải theo tuổi của trẻ.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

- SÁCH CHO TRẺ EM**
- EVERYONE POOPS
Taro Gomi
- DIAPERS ARE NOT FOREVER
Elizabeth Verdick
- A POTTY FOR ME!
Karen Katz
- SÁCH CHO NGƯỜI LỚN**
- THE FIRST-TIME PARENT'S GUIDE TO POTTY TRAINING: HOW TO DITCH DIAPERS FAST (AND FOR GOOD!)
Jasmin McCoy
- THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS GUIDE TO TOILET TRAINING: REVISED AND UPDATED SECOND EDITION
American Academy of Pediatrics
- CÁC TỔ CHỨC**
- THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(800) 433-9016 or <https://www.healthychildren.org>