

## NOMI

آشنا سازی:

سلام، نام من لورا جنسن است و من ملکه خود اعلام شده ی آموزش دستشویی به کودکان هستم. مطمئن هستم که با گفتن این حرف دیوانه به نظر می رسم اما صادقانه بگویم، بعد از آموزش دستشویی کردن به پنج پسر و یک دخترم، سه تا از شش فرزند خوانده هایم و کمک به بیش از 3000 والدین برای یاد دادن دستشویی کردن به کودکانشان در سه روز یا کمتر، با اطمینان می توانم بگویم که من تقریباً همه چیز را در مورد آموزش دستشویی کردن به کودکان می دانم. در سال 1993 فرزند اولم را به دنیا آوردم. من آخرین نفر از حدود 14 عضو خانواده و دوستانی بودم که طی مدت سه سال کودکانشان به دنیا آمده بودند. من با اکثر این اعضای خانواده و دوستان بسیار نزدیک هستم و مهمانی های بازی زیادی با آنها برای کودکانمان برگزار کردم. با توجه به اینکه پسر من کوچکترین کودک گروه بود، من توانستم با دقت تمام اشتباهات زیادی که در خصوص یاد دادن و تمرینات دستشویی کردن به کودکان توسط آن ها رخ می داد را ببینم و من اصلاً مشتاق یاد دادن آن به پسر من نبودم. اما بعد از آن با تعجب فهمیدم که دوباره باردار هستم. (من در آن زمان کمی ساده لوح بودم زیرا فکر نمی کردم در حین شیر دادن به کودکمان باردار شوم.)

## NOMI

وقتی پسر اولم 14 ماهه بود پسر دومم را به دنیا آوردم. حالا من یک مادر خانه دار با دو بچه در پوشک بودم و شوهرم تمام وقت در مدرسه با حقوقی به اندازه ی یک نیمه وقت بود. خریدن پوشک برای دو بچه بسیار سخت بود و من علاقه ای به خریدن پوشک های پول-آپ و هزینه آنها نداشتم. یک شب که روی تخت دراز کشیده بودم و با شوهرم صحبت میکردم به او گفتم که نمیتوانم باور کنم که پسر داییم 5 ساله است ولی هنوز پوشک استفاده میکند. همچنین به او گفتم که خانواده و دوستانم چقدر برای یاد دادن دستشویی به بچه هاشان اشتباه میکنند. من حتی به او شکایت کردم که نمیدانم چرا یاد دادن دستشویی انقدر طول میکشد. او به من گفت لورا تو نیازی نداری که به روش آنها این کار را انجام بدهی تو با نقشه ای که فکر میکنی جواب میدهد پیش برو. خب این چیزی بود که من انجام دادم!

من باقی ماه را مشغول دقت کردن به خانواده و دوستانم از نزدیک شدم و یک دفترچه از کارهایی که اصلاً نباید انجام بدهم نوشتم. من پیش مادر و مادر بزرگم برای گرفتن نکته درمورد یاد دادن دستشویی رفتم. اینکار را کردم تا ببینم آنها چطور انجامش دادند و چقدر طول کشید تا موفق شوند. با تمام نوشته های ذهنی ای که درمورد باید ها و نباید ها داشتم شروع به یاد دادن دستشویی به پسر من که 22 ماهه بود کردم. سه روز بعد او کاملاً دستشویی کردن را یاد گرفت! و با روشی که یاد گرفته بودم پسر دوم و سپس سومم را هم آموزش دادم. دوستان و آشنایانم شروع کردند از من روشی که استفاده کرده بودم را بپرسند. من روشم را به آنها توضیح دادم و آنها بعد از استفاده از آن روش دقیقاً همان جواب را گرفتند.

در سال 2001 شوهرم تشویق کرد که روشم را قدم به قدم بنویسم. بعد از نوشتن فایل کتابم شوهرم آنرا به عنوان یک کادو به من به دفتر آمریکایی کپی رایت برد. دریافت گواهی ام در یک ایمیل فوق العاده بود. روش یاد دادن دستشویی کردن کودکان در سه روز توسط من توسعه یافته بود. ملکه ی یاد دادن جای دستشویی کردن، ادعا داشت که میتواند به والدین کمک کند که در طی سه روز دستشویی کردن را به فرزند خود یاد بدهند. این روش تاکید داشت که این کار را در سه روز انجام میدهند. اصولی که برنامه ی سه روزه ی من را ساخته بودند شامل: عشق، ثبات، فداکاری، تقویت مثبت، صبر، تمرکز.

چیزی که میشد از روش سه روزه ی من انتظار داشت: یک رویکرد محبت آمیز در یاد دادن دستشویی کردن که بر عشق، انسجام و شکیبایی تأکید دارد و توسط مربیگری شخصی خود "ملکه آموزش دستشویی کردن به کودکان" به وجود آمده.

## NOMI

- وقتی پیاده سازی درست انجام بشه، کودک شما میتونه باهاتون ارتباط برقرار کنه وقتی نیاز داره که به دستشویی بره. سرتون رو بالا بگیرید! شما میتونید تمام پوشک های بچتون رو دور بریزید. بعدا درموردش بحث کنید. این یک بخشی از این روش است. من شنیدم که مردم میگن کودک نیاز داره قبل از آموزش دستشویی کردن آمادگی خودش را نشان بدهد. درست است. چیزی که بیشتر مردم متوجه آن نیستند این است که آمادگی نشان دادن دقیقا یعنی چه؟! بیشتر مردم میگویند آمادگی نشان دادن یعنی کودک علاقه ی خود را به توالن نشان دهد. به نظر من این یک برداشت اشتباه است. کودکان موجودات کنجکاوی هستند. زودتر از اینکه شروع به چهار دست و پا راه رفتن کنند شروع به شناختن جهان میکنند. آنها به ناچار بالاخره کاسه ی توالن را پیدا کرده و شروع به بازی در آب میکنند. این نشانه ی آمادگی که دنبالش میگردید نیست. (اگر میخواهید کودک خود را از مریض شدن و آسیب دیدن و کنجکاوی محافظت کنید به آن فکر کنید.) یک قسمت مهم از نشان دادن آمادگی برای یاد گرفتن جای جیش و دستشویی کردن این است که کودک توانایی برقراری ارتباط مکرر را داشته باشد. منظورم صحبت کردن نیست. منظورم حرکات، رفتار، صداها و علامت هاست. اگر شما بتوانید متوجه شوید کودک چیزی میخواهد و او بتواند شمارا به سمت آن هدایت کند کافیهست.

- باور کنید وقتی یک بچه پای شما را به سمت آشپزخانه یا اتاق خواب میکشد، میداند که چه چیزی میخواهد و آنها دقیقا با شما ارتباط برقرار میکنند! اگر فکر کنید، این بهترین نشانه از بین نشانه های دیگر است. این صفت و رفتار نشان دهنده ی این است که بسیاری از کودکان با مشکلات گفتاری و اوتیسم و دیگر بیماری ها هم میتوانند با همین روش تربیت شوند. در واقع کودک یاد میگیرد از توالن به عنوان یک وسیله ی خوب استفاده کند تا از شما پاداش بگیرد بنابر این سعی میکند با شما ارتباط برقرار کند. آنها پاداش گرفتن را دوست دارند. هر پنج کودک من دچار مشکل گفتاری در کودکی بودند و در سن 22 ماهگی برای دستشویی کردن در طی 3 روز با روش من تربیت شدند. در این زمان او بیشتر واژگانش متشکل از صدا است تا کلمات واقعی. دوم اینکه کودک شما باید بتواند با یک بطری یا فنجان ترجیحا دو الی سه ساعت قبل از ساعت خواب، به تخت خواب برود. دلیل این صحبت من این است که : من به سلامت دندان های فرزند شما اهمیت میدهم.

این تربیت جای جیش را راحت میکند. چه اتفاقی برای شما خواهد افتاد اگر مایعات زیادی قبل از خواب بخورید؟ آخر شب به دستشویی میروید! همین اتفاق برای کودک می افتد. اگر قبل از خواب به کودک تعداد زیادی مایعات بدهید. شانس کمی هست که آنها خیس بیدار شوند.

- \*کمی از کامنت هایی که من از مادر ها دریافت میکنم درمورد نشانه های آمادگی: "شام ما فقط یک ساعت قبل از ساعت خواب است. آیا من نباید به کودک چیزی برای نوشیدن بدهم؟"  
- مشکلی ندارد که همراه با شام خوردن چیزی برای نوشیدن به فرزند خود بدهید. فقط مطمئن شوید که او دقیقا قبل از رفتن به خواب سنگین نشود.

"کودک من واقعا از یک فنجان شیر قبل از خواب خود لذت میبرد و این بخشی از روزمرگی های شبانه ی ماست. آیا واقعا نیاز هست که من این کار را متوقف کنم؟"

- نه شما میتوانید این روزمرگی را قبل از خواب ادامه بدهید ولی سعی کنید مقدار را کم کنید. مثلا میتوانید یک فنجان کوچک تر به او بدهید و آن را بجای کامل، تا نصفه پر کنید. همچنین مطمئن شوید که روزمرگی شبانه را در کتاب اینترنتی دنبال کنید. کودک من شب ها برای آب خوردن از خواب بیدار میشود و من نمیخواهم به او نه بگویم زیرا محل زندگی ما بسیار خشک است. شما میتوانید در شب به او چند جرعه آب بدهید - اگر واقعا به آن نیاز داشت- ولی واقعا نیازی به یک لیوان پر از آب نیست. اینکه کودک شما برای آب از خواب بیدار میشود لزومی ندارد که این مشکل را داشته باشد که برای رفتن به دستشویی هم بیدار شود. سوم اینکه، دستور این روزمرگی برای عمل کردن برای بچه های زیر 22 ماه این است که کودک شما باید خشک از خواب بیدار شود. نیم ساعت بعد از بیدار شدن خشکی بدن او را بررسی کنید. صبر نکنید که یک ساعت یا بیشتر از ساعت بیدار شدن او بگذرد. بعد از آن، او دستشویی میکند و شما نشانه ی درستی از آمادگی را متوجه نمی شوید.

اگر فرزند شما بالای 22 ماه سن دارد باید خشک از خواب بیدار شود اما اگر هم نمیشود جای نگرانی نیست. فقط مطمئن شوید روش شبانه ی کتاب اینترنتی را کاملا دنبال میکنید تا به او کمک کنید که شب ها خشک از خواب بیدار شود.

\*تعدادی از کامنت هایی که من از مادران درمورد نشانه ی آمادگی دریافت میکنم:

"فرزند من 3 ساله است و هنوز با پوشک پر از خواب بیدار میشود. آیا من هنوز میتوانم به او جای دستشویی رو یاد بدهم؟"

- بله! همانطور که در بالا اشاره شد، اگر کودک شما بالای 22 ماه دارد و هنوز خیس از خواب بیدار میشود ایرادی ندارد. فقط مطمئن شوید روش شبانه ی کتاب اینترنتی را کاملا دنبال میکنید. کودک اول من 5 ساله است و هنوز رخت خواب خود را خیس میکند.

"فکر نمیکنم کودک 2 ساله ی من بتواند دستشویی کردن را در شب یاد بگیرد. آیا میتوانم فقط تربیت را در طول روز انجام دهم و برای شب از پوشک استفاده کنم؟"

برای چه میخواهید اینکار را انجام بدهید؟ نیازی نیست. اگر تمام کتاب اینترنتی را دنبال کنید شما میتوانید به راحتی دستشویی کردن را به بچه ی خود یاد بدهید (حتی کودک بزرگتر خود) تا خشک از خواب بیدار شود. جواب خواهد داد!

"کودک من 18 ماه دارد و بیشتر علائم آمادگی را از خود نشان می دهد ولی هنوز خیس از خواب بیدار میشود. آیا میتوانم تربیت را شروع کنم؟"

- بله، فقط مطمئن شوید که قدم به قدم روش شبانه ی کتاب اینترنتی را دنبال میکنید. من همچنین پیشنهاد میدهم که تا 22 ماهه شدن فرزند خود صبر کنید زیرا برای کودکان زیر 22 ماه بیشتر از سه روز زمان میبرد تا تربیت شوند ولی تصمیم با خود شما است. این نظر من است که بهترین زمان برای یاد دادن دستشویی کردن به کودکان، سن 22 ماهگی کودک است.

همچنین امکان دارد کودک 15 ماهه ی شما از خود اعلام آمادگی نشان دهد اما اگر کودک من بود تا 22 ماهه شدن او صبر میکردم. "چیزی که من از شما انتظار دارم"

اولین باری که شما شروع به یاد دادن دستشویی کردن بکنید، به مدت زمان سه روز روند زندگی روزانه شما به طور موقت تغییر میکند. شما باید این را الان قبل از شروع آموزش بدانید. من نیاز دارم که شما این آمادگی ذهنی را داشته باشید و موقتا بیخیال مسائل مشخصی شوید. موقتا تمامی جنبه های روزانه ی شما تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. اگر شما در زمان مشخصی تلویزیون تماشا میکنید، این زمان عوض خواهد شد. اگر شما برنامه ی ورزشی دارید، تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. اگر برای انجام کاری به بیرون میروید، تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. اگر زمان زیادی را در شبکه های مجازی میگذرانید، تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. اگر زمان زیادی از موبایل خود استفاده میکنید، تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. اگر چرت میزنید، تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. اگر در خانه کار میکنید، تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. چرا؟ اگر می خواهید

دستور تربیت سه روزه ی دستشویی کردن موفقیت آمیز باشد، شما باید زمان و انرژی خود را به کودک خود اختصاص دهید. در بررسی من اشاره شد که **اختصاص دادن** اصل پیاده سازی این روش است. در حین این سه روز زمان شما کاملا به نزدیکی فرزند خود میگذرد. اگر شما مشغول نگاه کردن تلویزیون هستید، در اینترنت هستید، مشغول انجام کاری بیرون از خانه یا هر چیزی که باعث میشود از فرزند خود دور باشید، شما به درستی مراحل یاد دادن دستشویی کردن روش من را دنبال نخواهید کرد. دلیل خوبی برای اینکه من به تحت تاثیر قرار گرفتن شما در این درجه اشاره کردم وجود دارد. مدتی که شما مشغول یاد دادن دستشویی کردن به فرزند خود هستید، آنها به شما آموزش میدهند. این برقراری ارتباط "دو طرفه" خواهد بود. شما یاد خواهید گرفت که آنها چگونه زمانی که به استفاده از دستشویی نیاز دارند ارتباط برقرار

میکنند. اگر شما علائمی که آنها برای گفتن استفاده میکنند را متوجه نشوید این سه روز میگذرد و شما همچنان درگیر تربیت دستشویی کردن خواهید بود. من انتظار دارم که شما زمانی که مشغول یاد دادن دستشویی کردن به فرزند خود هستید صبور باشید. اگر شما خوب بودن خود را از دست بدهید، اگر صبوری خود را از دست بدهید و به فرزند خود ابراز ناامیدی کنید، کودک پاسخ منفی میدهد و شاید گریه کند، شاید شلوار خود را خیس کند و این از روش تربیت دستشویی کردن خارج است. من این را میگویم زیرا کودک شما گاهی به طور اتفاقی بسیار ناخوشایند میشود. من از شما می خواهم متعهد باشید و او را با عشق، عکس العمل مثبت، ثبات و صبوری کنترل کنید. وقتی شما این کار را انجام دهید خوب بودن شما افزایش پیدا میکند و احتمال اینکه شما فقط سه روز برای یاد دادن دستشویی کردن به کودک خود نیاز داشته باشید بیشتر میشود. من پیشنهاد میدهم که شما سه روز کامل را با فرزند خود بگذرانید. من اصلاً پیشنهاد نمی کنم که در این تربیت چندین نفر دخالت داشته باشند. همچنین اگر شما کودک مهدکودکی دارید مطمئن شوید که توجه خاصی به این بخش از تربیت کردن بکنید.

خانواده ها اغلب از بیش از یک کودک تشکیل شده اند. شخصاً من یک مجموعه کامل از آنها را دارم. اگر در موقعیتی هستید که می توانید مادر یا همسر یا هرکسی را یک ساعت از روز در کنار خود داشته باشید تا به بقیه کودکان رسیدگی کنند، عالی خواهد بود. اگر شما اینکار را کردید مطمئن شوید که آنها متوجه هستند که شما نمی توانید تصمیمات زیادی بگیرید و باید روی یاد دادن دستشویی به فرزند خود تمرکز کنید. اگر فردی برای کمک امکان پذیر نبود فقط مطمئن شوید که اتاق را روی پاشنه ی پای خود بدون کودک کوچکتان ترک نمی کنید. در حین این روند دو نفر از شما باید به هم بسیار نزدیک باشید. مسئولیت مراقبت از یکی از کودکان خود را به کودک دیگر نسپارید. من پیشنهاد میدهم شما تنها کسی باشید که مراقب فرزند خود هستید. این شامل حمام هم میشود. کودک را پیش خود نگهدارید. این اصل تمرکز است. همانطور که میبینید "تمرکز" و "وقف کردن" به هم مرتبط هستند. روی کودک خود تمرکز کنید. زمان خود را وقف کودکان کنید. به مدت زمان سه روز خود را وقف این روش کنید و روی آن تمرکز کنید. مثبت فکر کنید، حواس خود را رو نتیجه بگذارید. به فوایدی که قرار است از آن لذت ببرید (بعد از یاد گرفتن دستشویی کردن فرزند خود) فکر کنید. آنها را بررسی کنید.

\*کمی از کامنت هایی که من از مادران درمورد وقف کردن و فداکاری در این سه روز دریافت میکنم:

"من یک مادر پرستار هستم و هنوز هم میخواهم کودک خود را برای دستشویی کردن تربیت کنم ولی هیچ کمکی در اطرافم ندارم، چطور باید این کار را انجام بدهم؟"  
- من بارها جای تو بوده ام. تو باید همچنان مشغول تربیت کودک خود باشی حتی اگر درحال پرستاری از کودکی دیگر هستی.

به سادگی، کودکی که به او در حال آموزش دستشویی کردن هستید را همراه خودتان ببرید تا به شما در هنگام پرستاری کمک کند. هم زمان که شما در حال پرستاری هستید او را در کنار خود بنشانید تا تلویزیون تماشا کند. مطمئن شوید که او را نزدیک خود نگه میدارید، اگر نیاز به دستشویی کردن داشت برای چند دقیقه دست از پرستاری بردارید، او را پایین بگذارید و آدرس دستشویی را به او نشان بدهید.

"من کودکان دیگری هم دارم، پس همسر به من کمک میکند. آیا او میتواند در یاد دادن دستشویی کردن کمک کند یا فقط باید به بقیه کودکان توجه کند؟"

- تا زمانی که همسر یا همراه شما در جریان تربیت دستشویی کردن هست، بله. میتواند کمک کند. مطمئن شوید که او کاملاً کتاب اینترنتی را مطالعه کرده است و روش را متوجه شده است. مطمئن شوید که هر دو شما از کلمات و مقررات مشترکی استفاده می کنید تا کودک گیج نشود.  
"من باید کار کنم و نمی توانم کل این سه روز را مرخصی بگیرم. آیا میتوانم از روش شما استفاده کنم؟"

- نیازی نیست که شما سه روز از سرکار مرخصی بگیرید. از آخر هفته و یک روز اضافه برای یاد دادن دستشویی استفاده کنید. روش من برای خیلی از مردم زودتر از سه روز جواب داده است اما برای بخش بزرگتری از آنها سه روز کامل زمان برده. اما در جواب سوال شما، بله میتوانید از این روش استفاده کنید اما نمی توانم بگویم که کودک شما فقط در دو روز کامل دستشویی را یاد میگیرد.

"مادر من میخواهد جمعه تربیت دستشویی کردن را برای من شروع کند و من وقتی به خانه برسم و کل آخر هفته کنترل آنرا به عهده میگیرم. آیا این درست است؟"

- بله در طول مدتی که مادر بزرگ الان آنجا می ماند برای کل آخر هفته. شما میتوانید متوجه شوید که او چگونه این کار را انجام می دهد زمانی که آموزش را شروع می کند. شما نیازی ندارید که سیگنال های مختلط نشان بدهید.

"من می خواهم شنبه صبح تربیت را شروع کنم و من شنبه و یکشنبه با کودکم خواهم بود اما مادرم از دوشنبه صبح از او مراقبت خواهد کرد زیرا من باید به سرکار برگردم. آیا این مشکلی ندارد؟"

- بله، مشکلی نخواهد داشت. اما مادر شما باید آخر هفته خانه ی شما بماند تا احساس کند که کلمات و حرکاتی و روشی که شما استفاده می کنید چگونه کار میکند تا برای کودکان گیج کننده نشود.

**از قبل برنامه ریزی کردن:** روش یاد دادن دستشویی کردن در طی سه روز، بهتر کار خواهد کرد اگر شما از قبل برنامه ریزی کنید و فعالیت ها را از بین ببرید. این گونه تمرکز شما کاملا روی کودکان خواهد بود. شناسایی کنید که کدام سه روز پیاپی را میخواهید به تربیت کودک خود برای دستشویی کردن اختصاص بدهید. باید پیاپی باشند. اگر شما در وسط استفاده از روش دیگری هستید، به پیشنهاد من این سه روز باید پس از صبرکردن یک بازه ی زمانی سی روزه باشد. روز ها را در تقویم خود علامت بزنید. روزمرگی معمولی خود را مرور کنید. وظایفی را که تمرکز شما را از روی کودکان میگیرد مشخص کنید. اینها شامل پخت و پز و یا آماده کردن وعده ها میباشد.

## **بردن کودک خود به فعالیت های فوق برنامه یا سرکار:**

حالا با راهی پیش بروید که تمرکز خود را از روی کودکان بردارید. شاید باید وعده هارا آماده کنید و در فریزر قرار بدهید. برای شوهر خود بیرون رفتن را برنامه ریزی کنید. ترتیباتی برای همسایه ی خود بدهید. دوستان یا اعضای خانواده را منع کنید از اینکه کودک شما را به فعالیت های میان برنامه ای و اضافه ببرند.

برای مسافرت رفتن برنامه ریزی نکنید. اگر امکانش هست برای کل سه روز خانه بمانید. قبل از شروع خرید و کارهای خود را انجام بدهید و از راه خارج کنید. قبل از شروع وسایل مورد نیاز تربیت (مانند توالت پلاستیکی یا هرچیز مورد نیاز دیگر) را خریداری کنید. لازم نیست بعد از شروع آنها را تهیه کنید. دو هفته قبل از اینکه به طور جدی یاد دادن دستشویی کردن را شروع کنید، همانند حرکات روده را با استفاده از کلماتی مانند "حال بهم زن" یا "جیش" شروع کنید. از آن بازی یا جوک نسازید. جدی باشید. شما دارید به کودک خود یک قانون را آموزش میدید: دستشویی کردن در پوشک حال بهم زن است. حتی ممکن است کودک شما صدا را تقلید کند. او را تشویق به تقلید کردن صدا کنید. اجازه بدید آنها پوشک آلوده را تا سطل زباله حمل کنند. زمانی که در حال حمل پوشک است بگویید "کثیف". شما به آنها در ساختن یک قانون در ذهنشان کمک خواهید کرد. این دستور را چندبار بخوانید. وقتی شما شروع به تربیت برای دستشویی کردن میکنید تمام توجه شما باید به کودک باشد. این ممکن است کمک کند که شما و کودک باهم چند فعالیت انجام بدهید. کتاب ها، عروسک ها، تمیزکاری های ساده: چیزهایی که 100% توجه شما را نخوانند گرفت، چیزهایی میتوانید سریعاً دور بیندازید تا به کودک خود توجه کنید. این ممکن است کمک کند که لباس های خود را قبل از شروع کار از لباس شویی جمع کنید. اگر نبود، چند صفحه ی تمیز و چند لباس خواب برای کودک در دسترس داشته باشید زیرا ممکن است شب اول حادثه ای پیش آید. غذا های پر از فیبری که کودکان میتواند در طی سه روز بخورد را پیدا کنید، اگر نیاز هست کمی بخريد. این میتواند به بیوست در طول آموزش کمک کند.

**تمامی لوازم را قبل از شروع آماده کنید.**

\*کمی از کامنت هایی که من از مادران درمورد برنامه ریزی قبلی دریافت میکنم:

"کودک من سه ساله است و حدود دو سال است که لباس زیر میپوشد اما با حوادث زیاد. من فکر نمیکنم که او مرا متوجه شود اگر او را بعد از 30 روز به پوشک برگردانم. آیا من باید حتما 30 روز صبر کنم قبل از شروع آموزش؟"

- نه مجبور نیستید. شما میتوانید مستقیم به سراغ روش من بروید ولی مطمئن شوید که روش را دنبال خواهید کرد. شما ممکن است به روش دیگری عادت کرده باشید و ممکن است بخواهید به آن عادت ها برگردید اما خیلی مهم است که شما اینکه قبلا چه کار میکردید را فراموش کنید و نقشه ی سه روزه را دنبال کنید. در ذهن خود نگه دارید که ممکن است فرزند شما بیش از سه روز آموزش نیاز داشته باشد و لازم باشد دوباره برنامه ریزی کند، بخاطر تمامی آموزش هایی که قبلا انجام دادید.

"من واقعا هیچ نوع روشی را دنبال نکردم، فقط سعی کردم کاری کنم که او از دستشویی استفاده کند، آیا لازم است که 30 روز صبر کنم؟"

- نه نیازی نیست که 30 روز صبر کنید این فقط یک پیشنهاد است. من توصیه میکنم 30 روز صبر کنید تا کودک یک استراحتی در یادگیری تمامی روش های دستشویی کند که احتمالا از بین میروند. من می خواهم یادگیری دستشویی کردند یک تجربه ی مثبت باشد. همچنین اگر 30 روز صبر نکنید ممکن است تربیت زمان بیشتری ببرد. همیشه این مورد نیست اما ممکن است برای بعضی ها همچین موردی باشد. فقط این را در ذهن خود نگهدارید اگر نمیخواهید 30 روز صبر کنید.

### وسایلی که قبل از شروع نیاز دارید:

**صندلی دستشویی:** استفاده از این کاملا به کودک شما بستگی دارد. روش من بدون در نظر گرفتن این کار خواهد کرد. من همیشه برای هرکدام از کودک هایم یکی از آنها را خریداری کردم ولی آنها ترجیح میدهند که از بزرگه استفاده کنند. اگر کودک شما استفاده از بزرگه را ترجیح داد سعی کنید که او را به عقب بنشانید، بنابراین او میتواند درپوش را ببیند. این ممکن است کمک کند. شما اگر میخواهید میتوانید از یک چهارپایه یا نردبان کوچک استفاده کنید. یک چیز دیگر بدرد بخور برای خانواده هایی که پسر بچه دارند یک وایمن کوچک است. وایمن یک تشت کوچک است که کنار توالت معمولی نصب میشود.

شوید که 20 الی 30 جفت دم دست دارید. پوشک یا چیزهایی مشابه پوشک نخرید. از شورت های مخصوص آموزش دادن تا جایی که میتوانید اجتناب نکنید. من آنها را پیشنهاد میدهم. میتوانید آنها را در سایز های مختلف تهیه کنید.

بعد از اینکه یاد دادن دستشویی را تمام کردید میتوانید سایز های بزرگ را کنار بگذارید تا زمانی که به اندازه ی آنها رشد کنند. من مادران زیادی را داشتم که میپرسیدند آیا میتوانند از شورت های لاستیکی، شورت های مخصوص آموزش یا پوشک برای شب یا به جایی رفتن استفاده کنند. جواب این است که همیشه نه. شما نباید در مدت این سه روز جایی بروید، و بعد از گذشت این سه روز هم نیازی نیست.

### دستمال مرطوب حمام:

اینها بایستی نیستند ولی تمیز کردن را آسان تر میکنند. شما نیازی ندارید از کلمه ی دستمال مرطوب بچه استفاده کنید زمانی که دارید کودک خود را برای یک "بچه ی بزرگ" بودن آموزش میدهید. شما میتوانید این دستمال هارا خریداری کنید و برای چندروز در حمام بگذاریدشان پس کودک شما متوجه میشود که این وسیله ی آدم های بزرگ است.

**مایعات:** مطمئن شوید که مقدار زیادی از نوشیدنی مورد علاقه ی کودک خود را دم دست دارید. بیشتر از حالت عادی ای که در طول روز مینوشند. شما باید نوشیدنی زیادی در طول زمان آموزش به آنها بدهید پس آنها دلایل بیشتری برای رفتن به دستشویی خواهند داشت. مهم نیست که به آنها آب، آبمیوه، نوشابه، آب های طعم دار و یا هرگونه نوشیدنی ای بدهید.

انتخاب با خود شماست.

اجازه بدهید آنها در مخلوط کردن آن به شما کمک کنند. آن را بریزید، به آن یخ اضافه کنید یا آن را از طریق یک نی بنوشید. شما می خواهید آنها را در حال نوشیدن نگهدارید پس آن را کمی مخلوط کنید. آب همیشه بهترین است و بعضی از والدین نگران شکر هستند. اگر شما نگران شکر هستید پس لطفاً از گزینه های بدون شکر استفاده کنید. من شخصا نوشیدنی هایی که شیر زیادی دارند را در طول مدت آموزش پیشنهاد نمیکنم اما اگر شما نمیتوانید کودک خود را مجبور به نوشیدن چیز دیگری کنید، پس ادامه دهید.

### **اسنک ها/تشویقی ها/جوابیز:**

اینها جوابیز و یا رفتارها مثبتی که برای زمان تربیت دستشویی ساخته شده اند هستند. جایزه را با اسنک و یا تشویقی محبوب آنها درست کنید. شما همچنان میتوانید از برچسب ها و یا اسباب بازی های کوچک نه چندان گران استفاده کنید. از چیزی استفاده کنید که به نظرتان کودکان بیشتر دوست دارد و یا پاسخ بهتری به آن میدهد. اسنک های میوه، اسمارتیز ها، بیسکویت ها، شیرینی ها گزینه های دیگری هستند. اسنک هایی با فیبر بالا را نیز فراموش نکنید. شما احتمالاً باید 3 یا 4 عدد از اسباب بازی های نه چندان گران را به عنوان جایزه ی تشویقی تهیه کنید، وقتی شما بسیار بسیار به آنها افتخار میکنید.

### **روش سه روزه ی تربیت دستشویی:**

اگر شما به در حال حاضر از یک روش تربیت دستشویی دیگر استفاده میکنید، لطفاً ادامه ندهید و 30 روز قبل از شروع روش من صبر کنید. این یک فرصت را به کودک میدهد تا دوباره "برنامه ریزی شود"، این شانس ما را برای تربیت کردن فرزند شما در سه روز یا کمتر بهتر میکند. روش من بسیار مؤثر است اگر والدین و کودک آن را از نو شروع کنند.

\*در آخر این بخش من برخی از کامنت هارا ر مورد دوره ی صبر کردن 30 روزه پاسخ خواهم داد

من به شدت استفاده از تنبیه کردن، فحش دادن، سرزنش کردن و هرکدام از واکنش های منفی را در روش سه روزه ی تربیت دستشویی رد میکنم. از هیچکدامشان در طی این سه روز استفاده نکنید. تربیت دستشویی باید زمان مثبتی باشد. شما باید زمان هیجان انگیزی را با فرزند خود سپری کنید و باید مثبت و شادکام بمانید. روش من برای هردوروز و زمان شب است. به نظر من مهم است که تربیت هردوروز و زمان شب را به طور همزمان انجام دهید برای جلوگیری از گیج شدن کودک. من به داخل جزئیات درمورد اینکه چه کاری باید در طول این شب و روز انجام بدهید میروم. لطفاً قدم به قدم تربیت سه روزه ی دستشویی را تکرار کنید. مطمئن شوید که از قبل برنامه ریزی کردید تا حواس پرتی ها را به حداقل برسانید. به یاد داشته باشید که شما با فرزند خود صبور، مثبت، اختصاصی و دلگرم کننده خواهید بود. کمی کلمات اختصاصی مثبت تشویق کننده مانند: من به تو افتخار میکنم بابت برداشتن این قدم ها، بگوئید. یاد دادن دستشویی کار زیادی است اما اگر شما اختصاصی و دلگرم پیش بروید خیلی سریع پیش خواهد رفت. برای شروع شما باید مطمئن شوید که همه چیز طبق دستور است. صندلی دستشویی خود را داخل حمام بگذارید من به شخصه دوست ندارم یک صندلی دستشویی وسط پذیرایی و یا آشپزخانه داشته باشم. کودک باید یاد بگیرد که به دستشویی برود. برای همین است که ما نیاز داریم به آنها آموزش بدهیم که این کار را آنجا انجام دهند. شما و کودک شما هر دو باید صبحانه بخورید. مطمئن شوید که تعداد زیادی مایعات در زمان خوردن به او میدهید.

شخصاً برای روز آماده شوید، دوش بگیرید، دندان هایتان را مسواک بزنید، به دستشویی بروید. شما نمی خواهید هیچ چیزی شمارا از تربیت دور کند، از لحظه ای که شروع میکنید!

کودک شما باید فقط یک بلوز و پوشک بپوشد. (ما هنوز لباس زیر را نمیپوشانیم). شلوار، شورت، سرهمی یا پیراهن تن کودک نباشد. فقط یک بلوز. شما نیاز دارید حوادث را ببینید. شلوار ها و پیراهن ها نمیگذارند زمانی که آنها جیش میکنند یا پوشکشان پر میشود شما دید داشته باشید. وقتی این ها انجام شد شما آماده هستید که آموزش دستشویی را شروع کنید. آخرین پوشک را دور بی اندازید و جفتی تازه از لباس زیر را تن کودک کنید. از جملاتی مانند "تو پسر بزرگی هستی (یا دختر)" "تو لباس زیر یک پسر بزرگ را پوشیدی (یا دختر بزرگ)". استفاده کنید

شما اورا ستایش میکنید، صورت خود را شکلی کنید که انگار از کاری که او کرده خوشتان می آید. این بخش اصلی از

"تقویت مثبت" است. مطمئن شوید که از کلمات (پسر بزرگ/دختر بزرگ) استفاده میکنید. بارها و بارها او را ستایش کنید. مطمئن شوید که به کودک میگویید که بزرگ شده و به او افتخار میکنید که انقدر بزرگ شده است. آنها عاشق بزرگ شدن هستند پس یادتان باشد که مدام آنها را پسر بزرگ یا دختر بزرگ صدا کنید. به کودکان بگویید که او باید لباس زیرش را خشک نگهدارد. وقتش است که پوشک های بلا استفاده را دور بی اندازید. بگذارید کودک آن را انجام بدهد. مطمئن شوید که تمام آنرا دور می اندازید حتی آنهایی که قایم کرده اید. یک پوشک بدکی در کیف یا ماشین جا بگذارید. این بیشتر برای شما است تا کودک.

گاهی اوقات ممکن است کودک از شما بخواهد که به او پوشک بپوشانید. حتی ممکن است گریه کند. به او یاد آوری کنید که او لباس زیر یک دختر بزرگ/پسر بزرگ را پوشیده است و دیگر نیازی به پوشک ندارد. پوشک برای بچه ها است و او الان دیگر به پسر بزرگ/دختر بزرگ است. این به عوض کردن موضوع کمک میکند. (این زمان فوق العاده ای است که نوشیدن یک آب یا آمیوه را پیشنهاد دهید. شاید باهم یک بازی کنید یا کتاب بخوانید.) هرکاری کنید تا نبودن پوشک را از ذهن او دور کنید. 15 دقیقه برای دور انداختن پوشک صبر کنید، کودکان را با خود به دستشویی ببرید و جلوی او زانو بزنید. فواید صندلی دستشویی را به کودک خود توضیح بدهید. به کودک بگویید که ما اینجا جیش یا پی میزنیم، و اگر او نیاز دارد که جیش یا پی کند باید در دستشویی این کار را انجام بدهد نه در لباس زیر جدید. اینجا نیازی به مبارزه نیست. اگر در این لحظه کودک شما گریه کرد و گفت نه، عکس العمل نشان ندهید فقط او را از دستشویی خارج کنید و به سراغ قدم بعدی بروید. به کودکان بگویید که لباس زیر را خشک نگه دارد و زود زود بگوید "جیش دارم" شما می دانید که او خشک می ماند اما این بیشتر از دادن یک جایزه به کودک یا انجام کاری که باعث میشود او حس خوبی به خودش داشته باشد است. هرباری که شما لباس زیر کودک خود را چک میکنید و میبینید خشک است، به او عکس العمل مثبتی نشان دهید یا جایزه بدهید. خیلی ساده است اما شما از نتیجه ی آن سوپرایز خواهید شد. کودک با جایزه شکوفا میشود.

گفتن این، هرگز، هرگز، هرگز کودک شما را اگر نخواهد مجبور به نوشیدن نمی کند. کودک به سادگی بیشتر از حالت معمولی می نوشد. شانس های مکرر یاد گیری. آنها را مجبور نکنید اگر علاقه ای ندارند بگذارید بروند. همانطور که قبلا گفتم، اصل روش تربیت دستشویی سه روزه ی من اهمیت دادن به "تمرکز" است. وقت شما باید بر روی کودک متمرکز شود. بازی کردن، کتاب خواندن، تماشا کردن برنامه ی تلویزیونی مورد علاقه ی او باهم، رنگ کردن با کودک، مرتب کردن جعبه ی اسباب بازی ها. شما حتی میتوانید کار های ساده ی خانه را انجام بدهید تا زمانی که کودک دقیقا کنار شماست. شما نباید کودک را ترک کنید. تمرکز کردن روی کودکان کلید روش سه روزه ی تربیت دستشویی است. شما باید کودک خود را زمان نشانه های جیش یا پی پی بگیریید. نه فقط گاهی، بلکه هرباری که آنها میروند. اگر کودک شروع به دستشویی کردن در لباس زیر را میکند، سریع او را بلند کنید و با عجله به دستشویی بروید. بگویید، "ایی لباس زیر تو دیگر خشک نیست" او را در توالت بنشانید تا تمام کند. نگویید "دختر بد". حتی اگر 20 امین اتفاق باشد، از کلمات منفی دارد، و اگر او باید به استفاده نکند مانند "بد" یا "نه". به سادگی به او یادآوری کنید که باید لباس زیرش را خشک نگه دستشویی برود، به شما بگوید. اگر در هر زمانی او حتی کمی به توالت برود، به او پاداش بدهید. او را ستایش کنید. یک صحنه ی بزرگ در مورد اینکه چقدر به او افتخار میکنید درست کنید. ما از واکنش های مثبت استفاده می کنیم. شما باید این را بارها و بارها بعد از هر حادثه تکرار کنید. حوادث بخشی از آموزش هستند. حوادث به آموزش کمک می کنند.

برنامه زودتر به نتیجه می رسد زیرا شما به کودک خود نشان میدید که چه کاری باید انجام بدهد و چه کاری نباید انجام برای برخی از دلایل، والدین باور دارند که نگه داشتن کودک در توالت به روند تربیت دستشویی کمک میکند. بدهد. اینطور نیست. من باور دارم که شما نباید کودک خود را در توالت نگه دارید اگر در حال ادرار یا مدفوع کردن نیست. نگذارید آنها زمانی که در توالت نشسته اند کتاب بخوانند، این برعکس عمل میکند، به کودک حس تنبیه شدن دست میدهد. این در مورد "سعی کردن" هم هست. کودک را مجبور به سعی کردن برای مدفوع یا ادرار کردن در دوره های طولانی زمانی نکنید. اجازه بدهید ببینند اگر نیاز دارند بروند، و اگر نه، آنها را پایین بگذارید. واکنش شما برای بلند کردن کودک و بردنش به دستشویی برای انجام کارش به کل پروسه ی "کلیک" کمک میکند. شما ممکن است احساس کنید که کار درستی است که زمانی که میدانید نیاز است به دستشویی برود کودک را در دستشویی نگهدارید. این کار را نکنید. این روش از زور و اجبار پیروی میکند بجای بخشش و صبر. روش من با استفاده از پاداش و عکس العمل مثبت به نتیجه می رسد. اجبار یک محیط منفی ایجاد میکند و باعث طولانی شدن روش می شود. تا زمانی که شما در یک مجاورت نزدیک



به فرزند خود در طول روش هستید، ببینید که چه زمانی دست از بازی کردن برمی دارند. ممکن است شروع به ناله کردن کنند. ممکن است سعی کنند از شما پنهان کنند. ممکن است به شکل "وحشت زده" یا "دفاع" در بیایند. این ها تمام نشانه هایی هستند که آنها باید متوجه شوند. همانطور که قبلا گفتم آنها را بلند کنید و به دستشویی بدوید.

وقتی آنها توالیت را متوجه شوند و در آن کارشان را انجام دهند، شما باید دریایی از جوایز را آماده کنید. واقعا کاری کنید که حس خوبی درمورد خودشان پیدا کنند. اگر لباس زیر خیس نیست، اهمیت دادن را در صورت خود نمایان کنید. حرف هایی مانند، "ببین، این خیس نیست تو این را خشک نگه داشتی. من خیلی به تو افتخار میکنم! تو پسر بزرگی هستی." در عرض چند ثانیه، یاد آوری کنید، "لباس زیر خودت رو خشک نگه داری باشه؟ به مامان بگو وقتی نیاز داری بری." این حتی کمک میکند که بقیه مردم هم به او جایزه بدهند. به هرکسی که به کودک نزدیک هست زنگ بزنید (والدین، مادر بزرگ پدر بزرگ) تلفن را نزدیک کودک ببرید. مطمئن شوید که کودک متوجه میشود که شما درمورد موفقیت او حرف میزنید. کودک باید ببیند و حس کند که چقدر رفتار برای رفتن به دستشویی مهم است. این زمان مناسبی برای بقیه تشویق هاست-برچسب ها، شیرینی ها، عروسک، هر چیزی. یک کلمه درمورد تشویقی ها. این باید یک تشویقی بی صدا باشد. از تشویقی به عنوان رشوه یا پسر و صدا، آشکار استفاده نکنید. اگر آنها به دستشویی بروند، فقط مهم است که بگویید: "دختر خوب! بیا بهت یک برچسب بدهم." رشوه ها به مبارزات قدرت تبدیل می شوند: شما بگویید: "برو در دستشویی جیش کن و من بهت یک برچسب میدهم." کودک میگوید: "من همین الان میخواهم." خود را توجیه نکنید: "من فقط زمانی به تو اسنک میدهم که به دستشویی بروی."

اگر شروع به درخواست جایزه کردند، فقط آنها را نادیده بگیرید یا موضوع را عوض کنید. با او وارد بحث نشوید. شما فقط باید زمانی که او برای ادرار یا مدفوع به دستشویی میرود عکس العمل خوبی نشان بدهید-حتی اگر فقط یک ذره است. می دانم که بارها تکرارش کرده ام. فقط می خواهم کاملا برایتان جا بیفتد. هیچوقت فرصت برداشتن آنها را از دست ندهید.

## حرکات روده:

من یک استراتژی برای کنار آمدن با حرکات روده دارم. شما می توانید هرکدام از آنها را استفاده کنید و آنها به ترتیب خاصی اراعه نشده اند. استراتژی 1. اگر کودک شما از مدفوع کردن ترس دارد، بگذارید کودک همراه شما به دستشویی بیاید وقتی شما در حال این کار هستید، بذارید آنها در دستشویی ببینند، بگذارید سیفون را بکشند و با او بای بای کند و بگوید خدافظ. استراتژی 2. با کودک خود پیش بروید. به او بگویید که به او یک ستاره یا استیکر میدهد هر بار که در توالیت ادرار یا مدفوع کند. برای هر چیز یک جایزه تعیین کنید. اگر او "امتیاز بی نهایت" از هر ستاره بگیرد شما میتواند از آن ها ارزان یا کم قیمت بگیرید. اگر شما می خواهید از این روش استفاده کنید و تشویقی ای در دست ندارید حتی میتوانید همسر یا بقیه اعضای خانواده را صدا کنید تا برای شما تشویقی بیاورند. همسر شما میتواند زمان برگشتن از سرکار آن را با خود به خانه بیاورد.

استراتژی 3. من یک تکه چوب می گیرم و آن را نقاشی میکنم بدون اینکه او متوجه شود. آن را بیرون در بگذارید با یک نوشته درمورد اینکه این چوب یک توالیت جادویی است و وقتی او این را در دست بگیرد به او کمک میکند که بدون ترسیدن و آسیب دیدن به دستشویی برود. زنگ در را بزنید و بگذارید او به سمت در برود و آن را پیدا کند. وقتی آن را پیدا کرد، نوشته را بخوانید و به او توضیح دهید که این چگونه عمل میکند. بگذارید او چوب را در دست بگیرد و به او یاد آوری کنید که وقتی او این چوب را در دست دارد، دستشویی ترسناک و آسیب زننده نخواهد بود. همچنین مطمئن شوید که شما رژیم فیبر دار را ادامه میدهید پس او گرفتار نمی شود. استراتژی 4. اگر شما میدانید که کودک شما به دستشویی نیاز دارد، اما انکار میکند، به او فشار نیاورید. به او فضا بدهید. بگذارید در لباس زیرش شروع کند بعد او را به دستشویی ببرید. لباس زیر را هنوز در نیاورید. کودک را آماده کنید پس شما می توانید همزمان با نشان دادن کودک روی توالیت لباس زیر را در بیاورید. مطمئن شوید که جیش در توالیت میریزد زمانی که در حال در آوردن لباس زیر هستید. این رفتار باعث میشود کودک احساس کند که کارش را در توالیت تمام کرده است. مثل همیشه، جایزه را بدهید. از او تعریف کنید. از آن یک موضوع بزرگ بسازید. اگر می خواهید یک تشویقی بی سر و صدا بدهید. نکته: غذا هایی با فیبر بالا دارند به جلوگیری از یبوست کودک شما کمک می کنند. اگر در کل امکان دارد، مطمئن شوید که برای چند روز به کودک خود رژیم غذایی با فیبر بالا میدهید. قبل از شروع برنامه ی 3 روزه. همچنین در نظر داشته باشید که کودک نیازی ندارد

که هر روز مدفوع کند و این برنامه ی مدفوع کردن بعد از مدت زمان اتمام آموزش تربیت دستشویی عوض می شود. با زمانی که در پوشک بودند متفاوت خواهد بود.

### زمان چرت زدن:

بله! مشکلی ندارد که زمان آموزش اجازه بدهید کودکتان چرت بزند. شخصا متوجه شدم که بیشتر کودکان دچار حادثه نمیشوند اگر اجازه بدهید قبل از چرت زدن به دستشویی بروند و دقیقا زمانی که بیدار می شوند هم همینطور. مطمئن شوید که زمانی که فکر می کنید کودکتان بیدار میشود، به او نزدیک هستید.

### آموزش شبانه:

چیزی برای نوشیدن به کودک خود ندهید وقتی که در حال آماده شدن برای رخت خواب است. در واقع، بهتر است مایعات را 2 یا 3 ساعت قبل از خوابیدن متوقف کنید. آنها را حداقل دوبار قبل از زمان خواب به دستشویی ببرید. اگر اتفاقی در دستشویی نیوفتاد، شاید برای چند دقیقه باهم کتابی بخوانید، دوباره تلاش کنید. به یاد داشته باشید که در مورد "سعی کردن" چه چیزی گفتیم-آنها را در دستشویی نگه ندارید. اجازه دادن به آنها برای تمیز کردن مثانه شان مهم است. وقتی کودک شما دوبار را متوجه شد، می توانید او را در تخت بگذارید. از پوشک استفاده نکنید(نباید اصلا داشته باشید). اگر برای کودک شما سخت است که خشک از خواب بیدار شود و از 22 ماه بزرگ تر است، ادامه ی پروژه احتمالا کمک خواهد کرد: کودک را 1 ساعت بعد از خوابیدن بیدار کنید. او را به دستشویی ببرید و به تخت برگردانید. در صبح، کودک را یک ساعت قبل از بیدار شدن به طور طبیعی بیدار کنید. او را به دستشویی ببرید. این به کودک کمک می کند دو چیز را متوجه شود: 1. مشکلی ندارد که برای دستشویی از خواب بیدار شود. این قابل قبول است. اگر کودک شما در گهواره است، شما هنوز می توانید این قدم ها را دنبال کنید. شما فقط نیاز دارید که به او گوش بسپارید. اگر شنیدید که کودک شما در حال تحرک یا ناله کردن است، ممکن است نیاز به دستشویی کردن داشته باشد. اگر کودک شما معمولا خشک از خواب بیدار میشود شما نیازی به انجام مراحل بالا ندارید. ممکن است کودک شما شب تخت را خیس کند. مضطرب یا ناراحت نشوید. یک راه نصفه کاره برای پذیرفتن هست-ما به آنها مایعات زیادی میدهم. مسعله ی بزرگی از آن نسانزید-توبیخ نکنید و فحش ندهید. فقط ملافه را عوض کنید. به کودک یاد آوری کنید که زمانی که به دستشویی نیاز دارد به شما بگوید، و او نیاز دارد که لباس زیرش را خشک نگه دارد. تکرار میکنم، **منفی نشوید**، نگویید "بد" و غیره... این پایان یک روز شلوغ و نا امید کننده خواهد بود. نگران نباشید. من اشاره میکنم، کودک شما این را "متوجه" خواهد شد، اگر در فردا نه، پس در سه روز آینده. مطمئن شوید که واکنش مثبت و عاشقانه ی خود را با کودکتان حفظ خواهید کرد، حتی اگر شما مجبور هستید که ملافه ها را وسط شب عوض کنید. یک نکته برای والدینی که کودک بزرگ تر دارند: برای کمک به کودکتان برای دستشویی رفتن قبل از خواب و برای خشک ماندن در طول شب میتوانید استفاده از یک نمودار سیستمی را امتحان کنید با دنبال کردن:

*روال تخت خواب:*

1. به دستشویی بروید

2. لباس شب بپوشید

3. کتاب بخوانید

4. دندان هایتان را مسواک بزنید

5. تخت را کل شب خشک نگه دارید:

بگذارید کودکتان بدانند که اگر در قبال هر کدام از اینها یک ستاره دریافت کند در صبح یک جایزه خواهد گرفت. به او یادآوری کنید که اگر لازم دارد او باید از خواب بیدار شود و به دستشویی برود. یک نکته ی خاص، که حتی برای موارد سخت هم پاسخ داد. دنبال کردن این حتی برای کسانی که برای مدت زیادی تخت خیس کن بوده اند برای اتمام یافتن تخت خیس کردن هم استفاده شده. زمانی که کودک شما به خواب میرود، یک رخت خواب بدون اینکه او بداند روی زمین پهن کنید. حال در سراسر شب به او بگویید "مطمئن شو که به مامان میگی که باید به دستشویی بری" هر موقع در شب که می شنوید که او در حال تکان خوردن و جا به جا شدن در اطراف است، به او بگویید "باید به دستشویی بروی؟ مطمئن شو که وقتی که نیاز داری به دستشویی بری به مامان میگی". این به شما اجازه میدهد که هر بار که کودک شما در حال جا به جا شدن در تختش است کمک می کنید به او یادآوری شود که باید برای ادرار به دستشویی برود نه در تخت خواب.

## روز 2 و 3:

تمام توصیه های من از روز اول را دنبال کنید.

از طریق کار کردن با هزاران خانواده، نمی توانم به شما بگویم که چندین بار ناهماهنگی باعث طولانی شدن و به تاخیر افتادن تربیت دستشویی شده است. این تنها علت نیست، بلکه یک علت طولانی است. برای قسمت شما، مقاوم باشید. مثبت باشید. شما باید یک تجربه ی مثبت برای کودکان بسازید. برای جوایز خود جدی باشید. فقط اصطلاحات مناسب داشته باشید، فحش ندهید، تحقیر نکنید. منظورم از اصطلاحات مناسب این است که از جملاتی مانند "یادت باشه که وقتی نیاز به جیش یا پی پی کردن داری به مامان بگی" یا "آدم، عزیزم تو باید قبل از اینکه به دستشویی بری به مامان بگی" استفاده کنید. تنبیه نکنید یا از کلمات تنبیهی استفاده نکنید. برای مثال، "دختر بد" کلمه ای تنبیهی هست. در دام فکر کردن در مورد اینکه شما می توانید از این روش استفاده کنید و بعد از اتمام این سه روز برای امنیت از پوشک استفاده کنید یا به پوشک برگردید نیوفتید. نباید صبر خود را در کل از دست بدهید، یا در موارد اورژانسی، یا برای استفاده ی روزانه. نه. کل مسئله ی پوشک برای شما تمام شده است. همانطور که پیشتر گفتم، با دور انداختن تمام پوشک ها من عصای شما را برمی دارم. کودک الان یک "پسر بزرگ" یا "دختر بزرگ" است. همینطور نباید فکر کردن به آن را ادامه دهید. شنیدید که به شما گفتم باید استوار باشید. جایزه دادن به کودک را زمانی که از دستشویی استفاده میکنند ادامه دهید. این را برای چندماه ادامه دهید. این بطور قطعی از پسرفت جلوگیری میکند.

\* برخی از سوالاتی که من از مادران در مورد تربیت 3 روزه ی دستشویی دریافت میکنم. لطفا بخوانید:  
"آیا من باید 30 روز قبل از شروع کردن صبر کنم؟"

- شما می توانید این سوال را در 3 هزار روش مختلف بپرسید و همچنان جواب من یک چیز است. خیر شما مجبور نیستید 30 روز صبر کنید. گاهی فقط وقتی 30 روز صبر کنید کار نخواهد کرد و گاهی وقت ها شما فقط نمی خواهید انقدر طولانی صبر کنید تا کودک خود را از پوشک بگیرید. این به معنی باید نیست، به معنی توانستن است. لطفا از این آگاه باشید. مطمئن شوید که زمانی که شما دارید از روش تربیت دستشویی دیگری به برنامه ی سه روزی من تغییر می کنید، شما باید روش سه روزه را درست شروع کنید. تمام راه هایی که داشتید می رفتید را فراموش کنید، اگر بخشی از روش سه روزه نیست، انجامش ندهید.

"کودک من نمیخواهد لباس زیر بپوشد. چه کار باید بکنم؟"

-از این دعوا نسازید. به سادگی حواسش را با چیز دیگری پرت کنید و لباس زیر را به او ببوشانید. اجازه بدهید او به شما در درست کردن بیسکوییت کمک کند، یا یک چیز خاص به او نشان دهید. اگر حواس کودک را پرت کنید، مشکلی پیش نخواهد آمد. "آیا من باید کودک را برای سعی کردن هر 20 دقیقه به دستشویی ببرم مانند پیشنهاد بقیه روش ها؟"

- نه نه نه نه. من نمیتوانم این را به اندازه ی کافی بیان کنم....هیچوقت کودک خود را برای "سعی کردن" به دستشویی نبرید. روش سه روزه در مورد یاد دادن نشانه های بدن کودک به اوست. بردن او به دستشویی برای "سعی کردن" هیچوقت نمیگذارد که کودک این علامت ها را یاد بگیرد و بیشتر مواقع باعث به وجود آمدن ترس در او میشود. آنها شروع می کنند که به دستشویی به عنوان یک تنبیه نگاه کنند. پس تکرار میکنم، نه!

شما فقط زمانی کودک را به دستشویی می برید که می خواهد برود، زمانی که او می گوید می خواهد برود یا زمانی که شما مچ او را وسط یک حادثه میگیرید.

"من تمام روز به کودکم یاد آوری می کردم که زمانی که نیاز به رفتن دارد به من بگوید اما او یک بار به من نگفت، او در شلوارش این کار را کرد."

-این طبیعی است و بخشی از تربیت کردن می باشد. نصف کودکان من هیچوقت این را تا پایان سه روز متوجه نشدند. بله، برخی از کودکان در روز اول این را متوجه می شوند. (پسر چهارم من در طی 1 ساعت تربیت شد) اما بیشتر کودکان علایمی از متوجه شدن آن را تا پایان این سه روز نشان نمی دهند. اینجا خیلی مهم است که شما نا امید نشوید. کودک نا امیدی را متوجه می شود و وقتی متوجه شود برعکس چیزی که والدینش می خواهند عمل می کند. مثبت

بمانید و نا امید نشوید و کودک شما این را متوجه خواهد شد.

"من نمی توانم به کودکم بگویم که باید به دستشویی برود زیرا او فقط در اطراف می رقصد و خودش را نگه میدارد اما به من نمی گوید که نیاز دارد برود."

- شما حتما با من شوخی میکنید: معلوم است که او وقتی نیاز به رفتن داشته باشد به شما میگوید. رقصیدن در اطراف و نگه داشتن خودش یک لحظه از "مامان من نیاز دارم به دستشویی بروم" است. بعضی از کودکان راه درست را برای گفتن کلمه ی نیاز دارم بروم بلد نیستند. وقتی شما می بینید که کودک شما خودش را نگه داشته و دارد در اطراف میرقصد، به سادگی درحال گفتن "زودباش، زودباش، من باید به دستشویی بروم." است. او را به سمت دستشویی ببرید.

"هروقت من کودکم را با عجله به دستشویی می برم او با من دعوا می کند و نمی نشیند، چه کار باید بکنم؟"

- او را مجبور نکنید. شما به سادگی باید او را هروقت که می گوید می خواهد برود، به دستشویی ببرید. شما می توانید مچ او را در حادثه بگیرید و "سعی" کنید ببریدش اما به او زور نکنید. اگر شما هربار با استواری، اما بدون مجبور کردن این کار را بکنید، او راحت تر کنار خواهد آمد. ممکن است خسته کننده باشد و من این را میدانم، اما شما باید در مسیر بمانید و نشان ندهید که اذیت کننده است.

"کودک من از نشستن در توالت میترسد، چگونه باید او را بیخیال این کنم؟"

-دقیقا مانند سوال قبلی شما هرگز نباید او را مجبور کنید. شما باید به سادگی مچ او را در تمام حوادث بگیرید و او را با عجله به دستشویی ببرید و "سعی" کنید که او را در توالت بنشانید. هیچوقت او را مجبور به نشستن نکنید اگر میخواهد پایین بیاید. نشان دادن استوار بودن در هرباری که مچ او را در حادثه بگیرید و با عجله او را به دستشویی ببرید باعث میشود که او بیخیال این ترس شود و کنار آمدن با دستشویی را شروع کند.

"کودک من کاملا توالت را متوجه نمی شود و ما بیرون و داخل دستشویی می رویم 10 بار قبل از اینکه او شورتش را کاملا خالی نگه دارد. آیا من باید او را برای مدتی طولانی در دستشویی بنشانم تا شورتش را خالی نگهدارد؟"

- این کاملا طبیعی است و بخشی از روند آموزش است. فقط در برگرداندن او به دستشویی و جلو بردن او در این راه استوار باشید. هرچه بیشتر درمورد علامت های بدنش یاد بگیرید، این را راحت تر متوجه می شود. او را مجبور نکنید که بیشتر از آنکه میخواهد بنشیند. من قول می دهم که او یادگیری درمورد علائم بدنش را شروع میکند و پیش می رود اگر شما او را مجبور نکنید.

"کودک من فقط میخواهد در دستشویی بنشیند، فکر میکنم بخاطر این است که او نگران است که حادثه ای پیش بیاورد، چگونه باید او را بیخیال کنم؟"

-یک سرگرمی برای او پیدا کن. او را از دستشویی بیرون بیاور. من مطمئنم که کودک فقط برای "سعی" کردن در دستشویی می نشیند. او هرگز علامت های بدنش را یاد نخواهد گرفت اگر فقط آنجا بنشیند. به او اجازه دهید که بیاید و با شما یک فیلم جدید تماشا کند، یا کمی بیسکویت درست کنید.

"کودک من هربار دقیقا 2 دقیقه بعد از درآمدن از دستشویی دچار حادثه میشود، چه کار باید بکنم؟"  
-اگر شما میدانید که کودکتان دقیقا دو دقیقه بعد از بیرون آمدن از دستشویی دچار حادثه میشود، خیلی آسان است که مچ او را بگیرید. مچش را بگیرید، و با عجله او را به دستشویی ببرید. یادتان باشد که او را مجبور نکنید.

"من حادثه را از دست دادم.چه کار باید بکنم؟"

- مهم است که شما مچش را در تمامی حوادث بگیرید اما اگر نتوانستید همچنان او را با عجله به دستشویی ببرید و

هیچوقت برای عوض کردن لباس زیر کودک را دراز کش نخواستید. کودک باید همیشه برای تعویض شورت ایستاده باشد. لطفا لطفا هرگز برای عوض کردن لباس زیر او را دراز کش نخواستید، این یک حرکت "بچگانه" را در ذهن او تدایی میکند و او به این حوادث ادامه خواهد داد.

"کودک من بنظر خیلی علاقه به نوشیدن چیزی ندارد، آیا هنوز این روش برای من کار خواهد کرد؟"  
- بله هنوز کار خواهد کرد. ممکن است بیشتر طول بکشد اما مشکلی ندارد. فقط مطمئن شوید که مچ او را در تمام حوادث در حال اتفاق افتادن خواهید گرفت.  
"کودک من یک بار به مدت 4 ساعت ادرار نکرد. من میدانم که او نیاز دارد که به دستشویی برود و نگران این هستم که خودش را مریض کند."  
- برخی از کودکان خیلی خوب خود را کنترل می کنند و این مشکلی ندارد! اگر زیاد طول بکشد شما میتوانید کار هایی کنید که کمک کنید او "متوجه" شود که باید این کار را بکند. مثلا دندان های او را با آب مسواک بزنید. به او اجازه بدهید حمام کند یا دوش بگیرد. صدای آب به او در "جیش" کردن کمک خواهد کرد.

"کودک من 20 عدد حادثه داشته است و حتی یک بار هم کارش را در دستشویی نکرده است، شما فکر میکنید که او هنوز آماده نیست؟"  
- اگر کودک شما حدودا 22 ماه دارد می توانم به شما بگویم که او به اندازه ی کافی برای تربیت دستشویی بزرگ است. در این زمان، مشکلی ندارد که دچار حادثه شود. این بخشی از تربیت است و به شما شانس برای تربیت کردن او میدهد. فقط مطمئن شوید که هر بار مچ او را در حوادث بگیرید و او را با عجله به دستشویی ببرید.

پسر بزرگ من 30 تا 50 حادثه در یک روز داشت و در طول تربیت حتی یک بار هم کارش را در دستشویی نکرد، تا پایان روز سوم! ولی یک بار او کارش را در دستشویی کرد، او متوجه شد و هرگز به عقب برنگشت. بله، برای پسر من کاملا سه روز طول کشید تا متوجه شود. مشکلی ندارد!

"زمان چرت زدن پسر من هست و او هنوز ادرار نکرده است، آیا نباید بگذارم چرت بزند؟"  
- نیازی به چرت زدن نیست. شما می توانید رفتن به دستشویی قبل از خواب و چرت زدن را با جملاتی مانند "زمان چرت زدن ماست و ما باید قبل از دراز کشیدن جیش کنیم، نیاز داری که بروی؟" پیشنهاد دهید. اگر کودکان گفت بله، او را به دستشویی ببرید و اجازه بدید تلاش کند، اما اجازه ندهید بیشتر از چند دقیقه بنشیند. اگر کودک گفت نه، فقط اجازه بدهید برای چرت زدن دراز بکشد. نزدیک او بمانید تا اگر صدایان کرد یا شروع به تکان خوردن کرد شما کنارش باشید زمانی که بیدار شد.  
"کودک من 3 ساعت چرت می زند، آیا باید او را زودتر برای رفتن به دستشویی بیدار کنم؟" - نیازی نیست

"کودک من از شنیدن جمله ی "به مامان بگو نیاز داری بروی باشه؟" خسته شده است و دیگر حتی به من گوش نمی کند و توجه نمی کند. چکار باید کنم؟"  
- فقط ادامه بده. مسئله ی بزرگی از آن نسااز. تو باید همچنان به او یادآوری کنی که به تو بگوید. حتی اگر تورا نادیده میگیرد، او درحال متوجه شدن این است.

"کودک من سه بار دیشب تختش را خیس کرد، آیا او آماده نیست یا به اندازه ی کافی بزرگ نیست؟"

- اگر او بیش از 22 ماه سن دارد، به اندازه ی کافی بزرگ است. فقط روش شبانه ی نوشته شده در کتاب اینترنتی را دنبال کنید و از جوایز خاصی که نوشته ام استفاده کنید، آن ها واقعا جواب میدهند.

"کودک من فقط آن را نگه می دارد و نگه می دارد و هیچکدام از حقه هایی که دادید باعث نمی شود که او به دستشویی

برود و بعد او دچار یک حادثه بزرگ می شود. چه کاری میتوانم بکنم؟"

- کودکان بزرگ تر معمولاً به خوبی حرکات روده ی خود را کنترل می کنند و آب بازی و وسایل همچنان نمی تواند آنها را مجبور کند که متوجه شوند. به این کودکان من یک شیشه ی بسیار کوچک، تیله و اسباب بازی ای که او واقعا می خواهد می دهم. تمام آنها را روی میز بچینید و اجازه دهید که او بداند که با هر بار که برای ادرار به دستشویی میرود یک تیله خواهد داشت و هر بار که شیشه پر شود یک عروسک خواهد گرفت. اگر فهمیدید که او درحال ننگه داشتن خود است، فقط به او اسباب بازی را یادآوری کنید.

"کودک من بسیار بسیار خوب روز اول را انجام داد و حتی یک حادثه هم نداشت اما من الان در روز دوم (یا سوم) هستم و او بعد از تمام این ها یک حادثه داشته است. چه اتفاقی افتاده؟"

- این زمانی است که خیلی مهم است که شما استوار و مثبت بمانید. در زمانی که کودک شما درحال امتحان کردن شماسنت نا امیدی را نشان ندهید. او می خواهد ببیند که می تواند پوشک را برگرداند؟ راحت است که شما فقط با شلوار ادامه دهید پس آنها می بینند که تا چه حد میتوانند فشار بیاورند. به عقب برنگردید، فقط خوشحال و مثبت بمانید و آنها به زودی متوجه خواهند شد که شما به عقب برنخواهید گشت.

### پسرفت و روش های درمانی:

هرچه زودتر شما باید راهکار ها را در این قسمت پیاده سازی کنید قبل از اینکه کودک کاملاً برای دستشویی تربیت شود. در کلمات دیگر، آن ها ممکن است روز ها و یا حتی هفته ها را بدون حادثه بگذرانند. از روش های درمانی پیاپی در مدت زمان تربیت دستشویی استفاده نکنید. کودک علاقه اش به دستشویی را از دست خواهد داد. بعضی از کودکان از دستشویی برای جلب توجه استفاده می کنند و برخی از آنها نه یادتان باشد، آنها برای رفتن به دستشویی توجه و جایزه جذب خواهند کرد. اگر جایزه متوقف شود، کودک هم ممکن است متوقف شود. برچسب را در جوایز امتحان کنید. کلید این است که مثبت و استوار بمانید. هر بار که به دستشویی میروند یک برچسب بدهید. جایزه دادن را فراموش نکنید. برخی از کودکان حتی از آن برای رقابت کردن با کودک جدید استفاده می کنند. با کودک صحبت کنید. به آنها یاد آوری کنید که چقدر به او افتخار میکنید که دختر بزرگ یا پسر بزرگی شده است. اشاره کنید که اون بچه راه نمیره و صحبت نمی کنه. بقیه چیز هایی که کودک را از خواهر برادرانش جدا می کند را به او یادآوری کنید. به کودک نقش های کمک دهنده ی یک دختر بزرگ یا پسر بزرگ را بدهید اینگونه او حس نمی کند که کنار گذاشته شده است. لباس زیر کودک کمی مرطوب است. مرطوب بودن لباس زیر را نباید در نظر بگیرید، کمی مرطوب بودن لباس زیر نشان دهنده ی این است که کودک در حال کنترل کردن خود در ترغیب کردن ادرار است. کودک در حال نشان دادن این کنترل است و این زمان خوبیست. به سادگی به کودک یادآوری کنید که زمانی که نیاز دارد به دستشویی برود به شما بگوید. "کودک یک حادثه داشت زمانی که درحال بازی کردن بود."

- کودکان فقط کنجکاو نیستند، بلکه موجودات مشغولی هستند. قصد و زور کردن آنها در کاری که دارند انجام می دهند مانند بسیاری از بزرگان، به سادگی ممکن است باعث به تعویق انداختن و حتی فراموش کردن "رفتن به دستشویی" شود. من پیشنهاد می دهم که از یک صدای سفت و سخت برای یادآوری به آنها زمانی که نیاز دارند برای انجام کار خود به دستشویی بروند استفاده کنید. برنامه ی پاداش دادن را دوباره امتحان کنید. اگر کودک 3 موفقیت پیاپی داشت، به او یک جایزه یا پاداش بدهید. شاید 5 دقیقه استراحت بدهید و رفتار های منفی را کنار بگذارید. (چیزی را کنار گذاشتن) با کودک خود صحبت کنید. اخلاق های نامطلوب را بسنجید. جوانب را بررسی کنید، سپس اگر خوشحال کننده بود، آن را ادامه دهید. بگذارید کودک متوجه شود که شما عاشقش هستید. به حوادث فکر کنید و عواقب را پیاده سازی کنید. بگذارید کودک خودش را تمیز کند. اگر لازم بود مرورش کنید.

### تربیت دستشویی در کودک بزرگ تر:

کودکان بزرگ تر از دو سال کمی سخت تر تربیت دستشویی می شوند. آنها به روششان عادت کرده اند و راه خود را ادامه می دهند. ادرار و مدفوع کردن در پوشک برای آنها یک "سرگرمی" است و حاضر نیستند بازی کردن را بخاطر دویدن به دستشویی قطع کنند. روش تربیت کردن کودکان بزرگ تر درست مانند کودکان بزرگتر است و استوار ماندن بسیار مهم

است. وقتی شما این روش را شروع میکنید نباید متوقف شوید. استوار و مثبت بمانید و مطمئن شوید که همیشه مچ کودک را در حال حادثه می گیرید. اگر نمی توانید کودک را ببینید، پیدایش کنید. کودکان بزرگ تر دلایل را بهتر متوجه می شوند پس شما می توانید بیشتر به آنها توضیح دهید و انتظار بیشتری داشته باشید.

## **یاد دادن دستشویی به دوقلو ها و یا چند کودک همزمان:**

من والدین زیادی با دوقلو یا چند کودک دارم که میپرسند آیا این روش جواب میدهد یا خیر. و همچنین والدینی با دو کودک در سن های متفاوت دارم که میپرسند آیا کودکانشان می توانند به طور هم زمان آموزش ببینند؟ جواب هر دو سوال "بله" است. شما میتوانید دوقلو ها و یا چند کودک را هم زمان تربیت دستشویی کنید. این به شما بستگی دارد، ممکن است چند روز بیشتر طول بکشد اما شدنی است. اگر من، به شخصه، باید بین یاد دادن دستشویی به چند کودک به طور هم زمان و یکی یکی انتخاب میکردم، تمام آنها را هم زمان انجام میدادم. "تا فقط تمام شود". داشتن کسی برای کمک کردن بهترین راه است. مطمئن شوید که آنها قوانین را میخوانند. به آنها توضیح دهید که چطور میخواهید کنترل کنید. هر دوی شما باید به یک شکل کنترل کنید. اگر می خواهید می توانید تنها انجامش بدهید. فقط خودتان را برای برخی از کار ها دوبرابر آماده کنید. همچنین، کودک باید تمام وقت کنار شما باشد. اگر یک کودک نیاز به استفاده از دستشویی داشت، از کودک دیگر بخواهید که با شما بیاید. نکته ی یاد دادن دستشویی به دو کودک هم زمان این است که شما باید به هر کدام به طور شخصی آموزش دهید. در واقع، هر کودک باید صندلی دستشویی خودش را داشته باشد. آنها هر کدام باید لباس زیر های خود، جویز مورد علاقه ی خود و نوشیدنی های خود را داشته باشند. مطمئن شوید که از موفقیت یک کودک در برابر یک یا چند کودک دیگر استفاده نمی کنید. چیز هایی مانند "ببین، جانی توانست انجامش بدهد، توام باید بتوانی" فقط بخاطر اینکه یک کودک راه درست را متوجه شده معنیش این نیست که کودک یا کودکان دیگر هم در روز اول یا دوم متوجه خواهند شد. به یاد داشته باشید که آنها متفاوت هستند و ممکن است در زمان های مختلفی آن را یاد بگیرند.

## **مربی های مهدکودک:**

اگر کودک شما به مهدکودک میرود مطمئن شوید که مربی مهدکودک را یک یا دو روز قبل از شروع در جریان میگذارید. به آنها توضیح دهید که وقتی کودک را به مهدکودک می برید نباید پوشک تنشان کنند. آنها ممکن است به شما بگویند که اگر کودک دچار حادثه شد به او پوشک خواهند پوشاند. به آنها اهمیت استوار بودن را یادآوری کنید، و درباره ی اینکه این سیگنال های قاطی به کودک خواهد داد توضیح دهید و اینکه جلوگیری میکند از کاری که شما در حال انجام دانش هستید و چقدر به کمک آنها نیاز دارید. شاید چند بلیط سینما پیشنهاد دهید. شما و همسران ممکن است مجبور شوید جمعه و شنبه را از سرکار مرخصی بگیرید تا به این روش فرصت بهتری برای موفق شدن بدهید. در طول این سه روز کودک خود را در مهد کودک نگذارید. این خیلی زود است. روز چهارم زودترین زمانی است که می توانم برای برگرداندن کودکان به مهدکودک پیشنهاد دهم. گاهی وقت ها شما فقط باید گوش فرا دهید. در پایان روز سوم، اگر تمام چیزهای دستشویی در کودک شما "کلیک" نشد، شما ممکن است نیاز داشته باشید یک روز دیگر هم مرخصی بگیرید. "کلیک شدن" و "متوجه شدن" باید قبل از برگشتن کودک به مهدکودک تمام شود. اگر مربی مهد کودک با شما همکاری نمی کند پس نیاز دارید یک یا دو عقب گرد داشته باشید. من هرگز فرزندانم را در مهدکودک نگذاشته ام اما بسیاری از مادرهایی که بهشان کمک کرده ام کودکان را در مهدکودک گذاشته بودند.

آنها مربی های مهدکودک فوق العاده ای آنجا داشتند که به والدین در این کار کمک می کردند اما برخی هم هیچ کاری برای کمک به والدین نمی کنند. آنها کودک را در پوشک قرار می دهند تا زمانی که مدرسه تمام شود.

اگر مربی مهدکودکتان در طول آموزش به شما کمک نمی کند، ممکن است مجبور شوید یک یا دو روز بیشتر مرخصی بگیرید و خانه بمانید تا مطمئن شوید دیگر حادثه ای پیش نمی آید و کودک روش جدید را متوجه شده است. شما باید با مربی مهدکودکتان محکم باشید که به پروژه ی "پوشک ممنوع" احترام بگذارد. اگر در مورد مربی مهدکودکتان مطمئن هستید که کودک را به پوشک برمی گرداند، ممکن است بخواهید استفاده از یک پوسته ی محافظ را امتحان کنید. پوسته ی محافظ یک پارچه ی نازک است که در لباس زیر کودکان می گذارید. این پارچه حادثه ی کودکان را جذب میکند و نمیگذارد که روی زمین بریزد. کودکان سردی نوار را حس می کند و درخواست رفتن به دستشویی می کند. مربی

مهدکودک می تواند فقط آن نوار را عوض کند. پوسته ها می توانند راهی برای کسانی باشند که کار کردن با مربی های مهدکودک سختشان است.

## مسافرت کردن

من خانواده های زیادی دارم که نمی دانند چطور باید راه و یا پرواز های طولانی را کنترل کنند. خیلی از آنها می خواهند بدانند که آیا می توانند در طول این مدت از پوشک استفاده کنند؟ جواب من همیشه "نه" خواهد ماند. زمانی که آموزش دستشویی به کودکان تمام شده است شما نیازی به این ندارید. اگر شما درحال مسافرت با ماشین هستید، مطمئن شوید که کودک می بیند که شما صندلی دستشویی را در ماشین می گذارید، اجازه بدهید متوجه شود که شما هر وقت که او نیاز به رفتن داشته باشد، کنار میزنید. چند بار در طول این مدت به او یادآوری کنید که شما میتوانید کنار بزنید. قبل از ترک کردن برای یک سفر، می توانید همیشه به کودک بگویید که ما باید امتحان کنیم و بریم جیش کنیم قبل از رفتن، پس او سعیش را خواهد کرد. "سعی کردن" یک بار مشکلی ندارد، او همین الان دستشویی کردن را بلد است زیرا علامت های بدنش را میداند. دوبرابر لباس بیاورید و اگر نگران نشستن در ماشین هستید، سعی کنید از پد های قابل عوض کردن استفاده کنید و آنها را روی صندلی های ماشین قرار دهید. برای پرواز، مطمئن شوید که کودکان قبل از وارد شدن به پرواز از دستشویی استفاده می کند. اگر حس می کنید او نیاز دارد برود و یک مشکلی با استفاده از توالت در پرواز دارد، از یک "کیسه خدافظی" که در قسمت زیر لیست شده استفاده کنید. اگر این برای شما استرس آور شد، شما همیشه می توانید از پد ها استفاده کنید، اما مطمئن شوید که کودک خیلی متوجه استفاده ی شما از آن نخواهد شد و آنرا زودتر از نشستن پرواز دور بی اندازید.

## دستشویی های عمومی

بسیاری از کودکان با دستشویی های عمومی مشکل دارند، من 36 سال دارم و هنوز با دستشویی های عمومی مشکل دارم. اگر شما می توانید صندلی دستشویی را بیاورید و آنرا در ماشین بگذارید، عالی خواهد شد اما من میدانم که همیشه امکان پذیر نیست. پس این راهی برای کنترل کردن دستشویی های عمومیست:

یک "کیسه ی خدافظی" یا کوله پشتی برای کودکان آماده کنید. شما باید در آن چیز هایی مانند ضد عفونی کننده ی دست، برچسب ها، بسته ی کوچکی دستمال مرطوب و پوشاننده های دستشویی بگذارید.. شما میتوانید پوشاننده های دستشویی در "سایز های مسافرتی" در مغازه های اطراف پیدا کنید. اجازه دهید کودک شما این کیف را ببیند و استفاده از وسایل درون آن را یاد بگیرد و سپس بگذارید کودکان بدانند که این برای زمان بای بای و استفاده از دست شویی های عمومی است.

## شنا کردن

بیشتر استخر های عمومی قانونی دارند که کودک زیر 5 سال باید در پوشک باشد. مشکلی ندارد اما شما باید مطمئن شوید که آنها را شلوار شنا صدا می کنید، و شما باید به کودکان یادآوری کنید که زمانی که می خواهد به دستشویی برود باید به شما بگوید و نباید در استخر جیش کند.

## بازی کردن در بیرون

وقتی هوا خوب است، بیشتر کودکان ترجیح میدهند که بیرون بازی کنند تا بمانند خانه و تلویزیون تماشا کنند یا بازی کنند. این مشکلی ندارد تا زمانی که شما به یاد داشته باشید که در تربیت استوار بمانید حتی زمانی که بیرون هستید. قبل از اینکه کودک برای بازی به بیرون برود باید اجازه بدهید بدانند که باید قبل از اینکه بتواند برای بازی به بیرون برود، باید دستشویی برود و زمانی که به دستشویی رفت، می تواند به بازی برود. همچنین شما باید به او یادآوری کنید که همچنان وقتی که می خواهد به دستشویی برود باید به شما بگوید و باید شلوارش را خشک نگه دارد. صندلی دستشویی را بیرون نبرید. صندلی دستشویی باید در خانه باشد تا کودک یاد بگیرد که به دستشویی برود. شما همچنان باید در زمان بازی کردن نزدیک کودک باشید، پس می توانید مچ حادثه را بگیرید.

یاد آوری به کودک برای اینکه باید هر وقت که نیاز داشت به شما بگوید را ادامه دهید. لطفا یادداشت کنید: دوچرخه سواری ممنوع، پیاده روی ممنوع، بازی در پارک ممنوع. بازی با دوستان ممنوع. تا تمام شدن دوره. دلیلی برای این هست. اگر شما از خانه دور باشید، شما بسیار زمان سختی برای رساندن کودک به دستشویی اگر نیاز به رفتن داشته باشند خواهید داشت. مهم نیست که چقدر برایتان ارزشمند است، جواب همیشه نه است. شما نمی توانید برای تربیت دستشویی استوار بمانید اگر از خانه برای بازی در پارک یا پیاده روی دور باشید.



## مربی گری حمایت

مانند قسمتی از وبسایت من، من واقعا از تربیت دستشویی لذت می برم. من میدانم که این خوب است و عاشق کمک به والدین و مربیگری آنها هستم. پس تربیت دستشویی برای آنها راحت و قابل انجام خواهد بود. با خواندن این کتاب اینترنتی من شما را تشویق میکنم که انجامش دهید و این بخشی از گارانتی 100% من است. شما باید کاملا روش را دنبال کنید.

## ملاحظات

مشکلی ندارد اگر همسر شما می خواهد کمک کند. مطمئن شوید که هر دویتان شرایط را خوانده اید، و هر دو با جوایز و استراتژی های درست موافق هستید. یادتان باشد در مورد استوار ماندن چه چیزی گفتم. در طول این سه روز، به کودک نزدیک بمانید. اگر شما نمی توانید کودک را ببینید، پیدایش کنید. شما باید مچ کودک را در حادثه بگیرید. چشم هایتان را برای تغییرات رفتاری باز نگه دارید. اگر کودک اسباب بازی دارد و بازی نمی کند و حالتی جدی به صورت دارد، شروع به دستشویی کردن کرده است. اگر تا آخر روز 1 کلیک نکرد نا امید نشوید. این در روز 3 اتفاق خواهد افتاد. دوباره- استوار باشید. برای کودک خوب نیست که لخت در اطراف بدود و جفتک بی اندازه، یا فقط با یک بلوز. آنها باید یک لباس زیر بر تن داشته باشند.

کنید که ممکن است برای شخص شما احتمال داشته باشد که در طول این سه روز به مسافرت بروید، یک صندلی دستشویی مسافرتی قبل از شروع آن سه روز بخرید و بگذارید کودک در آن آموزش ببیند. سپس، وقتی به مسافرت می روید آن را با خود ببرید. به کودک یادآوری کنید که زمانی که نیاز به رفتن داشت به شما بگوید.

حقیقتا، من چند توصیه ی غیر اخلاقی در چند سایت و چند انجمن مختلف در مورد خودم و روشم دیدم. مردم با نتایج خوشحالند. من دکتر نیستم؛ من فقط یک والد هستم که به دیگری کمک میکنم. شما کودک خود را بهتر از من میشناسید. اگر هر نگرانی دارید، با دکتر خود مشورت کنید.

شما عالی انجامش خواهید داد!

با عشق،

ملکه تربیت دستشویی به کودکان.

- ترجمه ی کتاب "تربیت دستشویی 3 روزه" ، به نویسندگی لورا جنسن.