



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

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

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



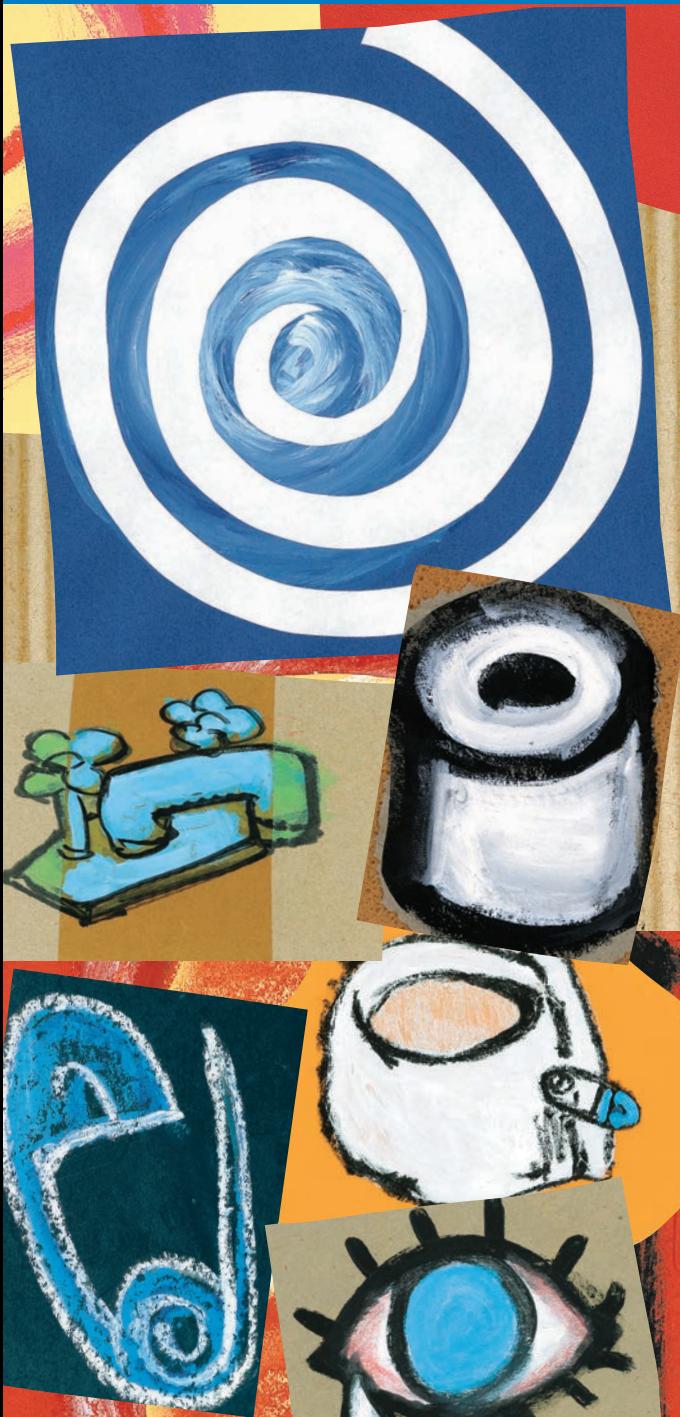
Corporate Headquarters

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

C H I L D R E N , S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

PHƯƠNG PHÁP DẠY ĐI VỆ SINH KHÔNG LÀM TRẺ KHÓC

TỪ ƯỚT TỚI KHÔ



Việc dạy trẻ cách sử dụng bồn vệ sinh cần phải có sự hợp tác giữa cha mẹ, đứa trẻ, và người cung cấp dịch vụ giữ trẻ. Việc này có thành công hay không tùy thuộc vào sự kiên nhẫn và tâm lý hiểu trẻ của người lớn và sự sẵn sàng của đứa trẻ về mặt thể chất, trí tuệ, và cảm xúc. Từ 18 tới 30 tháng tuổi, đứa trẻ bắt đầu có những dấu hiệu thể hiện sự sẵn sàng.



★ CÁC DẤU HIỆU CHO THẤY ĐÚA TRẺ SẴN SÀNG HỌC CÁCH SỬ DỤNG BỒN VỆ SINH:

Con quý vị có thể sẵn sàng bắt đầu học cách sử dụng bồn vệ sinh khi em có các dấu hiệu sau đây. Con quý vị:

- Có thể hiểu và làm theo các chỉ dẫn đơn giản
- Có thể tự mặc quần áo và cởi quần áo
- Có thể chạy và leo trèo dễ dàng
- Không đi tiểu ít nhất 2 giờ trong ngày
- Không đi tiểu sau khi ngủ chớp giắc
- Thể hiện ý muốn sử dụng bồn cầu
- Thể hiện ý muốn đi cầu
- Có thể chủ động trong hành vi muốn đi vệ sinh
- Không thích mặc tã ướt hoặc tã dơ
- Nói với quý vị là em đang đi tiểu hoặc đang đi cầu

Khi có các dấu hiệu này, bắt đầu nói chuyện với con quý vị về việc học cách sử dụng bồn vệ sinh:

- Dạy con quý vị những từ về việc đi vệ sinh mà quý vị muốn em sử dụng.
- Nói chuyện với con quý vị về cảm giác bài tiết.
- Quý vị nên đọc cho con quý vị một hoặc nhiều cuốn sách dành cho trẻ em về việc đi vệ sinh và bài tiết.
- Quý vị nên mua một chiếc ghế bô. Mặc dù ghế bô là không cần thiết, nhưng một số em bé vẫn cảm thấy thoải mái hơn khi đặt chân trên sàn, và có thể cảm thấy sợ nước cũng như tiếng dội nước của bồn vệ sinh.
- Đě con quý vị ngồi trên bồn vệ sinh hoặc ghế bô trong khi đang mặc tã để giúp em làm quen với ý tưởng đi tiểu/ đi cầu và mục đích sử dụng của chiếc bồn cầu.



★ HƯỚNG DẪN CHÍNH THỨC

Quý vị có thể chính thức bắt đầu hướng dẫn con quý vị cách sử dụng bồn vệ sinh khi em có các dấu hiệu sẵn sàng và có thể cho quý vị biết là em đã làm bẩn tã. Em đang nhận thấy rằng cơ thể em có điều gì đó khác thường. Giúp con quý vị hiểu mục đích thực tế của chiếc bồn cầu hoặc ghế bô.

Đặt em ngồi trên bồn cầu sau khi em đã đi cầu vào trong tã. Tháo tã và để phân rơi vào bồn cầu.

Khi em nói với quý vị rằng em đi tiểu hoặc đi cầu, hãy khen ngợi hành động đó và nói: "Cha/mẹ rất vui là con đã nói cho cha/mẹ biết. Lần sau thử đi vào bồn cầu nhé."

Thường xuyên nhắc nhở em về mục đích sử dụng của bồn cầu hoặc ghế bô.

Dạy trẻ em những thói quen tốt ngay khi em bắt đầu sử dụng nhà vệ sinh. Hướng dẫn em cách lau, vứt giấy vệ sinh và rửa tay kỹ sau khi đi vệ sinh.

Khi con quý vị có thể cho quý vị biết trước khi em đi vệ sinh, cho em mặc các loại quần dành cho trẻ em đang tập sử dụng bồn cầu và khuyến khích em sử dụng bồn cầu hoặc ghế bô. Em sẽ nhận thấy rằng quý vị tin tưởng là em có thể kiểm soát được việc này và tự làm việc đó mà không cần sự giúp đỡ của quý vị.



★ CÁC KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP

- Không quá ép trẻ học cách sử dụng bồn vệ sinh. Con quý vị có thể phản ứng lại bằng cách nhịn đi cầu. Học cách sử dụng bồn vệ sinh là quá trình phát triển tự nhiên và không thể vội vã.
- Xử lý các trường hợp lỡ đi tiểu/di cầu ra quần một cách thân mật và đơn giản. "Chà, cha/mẹ thấy quần con ướt rồi. Hãy cùng đi lấy quần khô nhé." Quý vị có thể nói thêm: "Đôi khi con mải chơi nên quên mất. Con có muốn cha/mẹ nhắc con không?" Đối với nhiều đứa trẻ, có thể không kiểm soát được tiểu tiện vào ban ngày và ban đêm cho tới khi các em được năm tuổi.
- Các dấu hiệu cho thấy đứa trẻ không muốn tiếp tục học, thí dụ như việc bắt chước kiểu nói của trẻ nhỏ và các hành động của trẻ nhỏ là bình thường.
- Các yếu tố có thể gây trở ngại tới việc học tập và làm đứa trẻ quên những gì em đã học được bao gồm:
 - Nhà có em bé mới
 - Bắt đầu đi nhà trọ
 - Chuyển nhà
 - Một người lớn rời nhà
 - Bệnh tật
 - Người thân qua đời, trong đó bao gồm cả thú nuôi
- **Đứa trẻ cần người lớn kiên nhẫn hơn và có những lời nhắc nhở mang tính tích cực** trong những thời điểm khó khăn này. Xin nhớ rằng, việc học cách sử dụng bồn vệ sinh không phải là một cuộc đua hay cuộc thi. Giữa nhiều người lớn với nhau, sẽ không ai biết hoặc để ý tới việc người nào học cách sử dụng bồn vệ sinh trước.
- Việc học cách sử dụng bồn vệ sinh chỉ là một bước mà đứa trẻ thực hiện để đạt được các kỹ năng quan trọng trong cuộc sống. Sự thành công của các em sẽ giúp các em cảm thấy tự tin rằng các em có thể thành công ở những lĩnh vực phát triển khác.



★ NHỮNG LỜI KHUYÊN ĐỂ ĐẠT KẾT QUẢ THÀNH CÔNG

- Khen ngợi sự tiến bộ bằng cách ôm, hôn, và nói vài câu khen ngợi, nhưng không nên lạm dụng! Quá mức!
- Không bao giờ chỉ trích hoặc trừng phạt đứa trẻ nếu em lỡ đi tiểu/di cầu ra quần.
- Giữ thái độ thân mật và hài hước.
- Xin nhớ rằng đây là nhiệm vụ mà đứa trẻ cần hoàn thành; không can thiệp khi em đang cố gắng thực hiện.
- Một số trẻ em có thể muốn cha (mẹ) hoặc người chăm sóc ở bên cạnh khi các em đi vệ sinh.
- Trẻ em cũng có thể thích đọc sách khi ngồi trong nhà vệ sinh.

Bắt đầu dạy con quý vị cách sử dụng bồn vệ sinh dựa trên những gì con quý vị có thể làm, chứ không phải theo lứa tuổi của em.



ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM EVERYONE POOPS

Taro Gomi

ONCE UPON A POTTY Alona Frankel

A POTTY FOR ME!

Karen Katz

SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

TOILET LEARNING

Alison Mack

CÁC TỔ CHỨC

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 hoặc www.aap.org

