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

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲਿੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸੱਖਿਣ ਅਤੇ ਸੱਖਿਆ ਪ੍ਰਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੇਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲਿੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਂਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ **www.chs-ca.org** ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

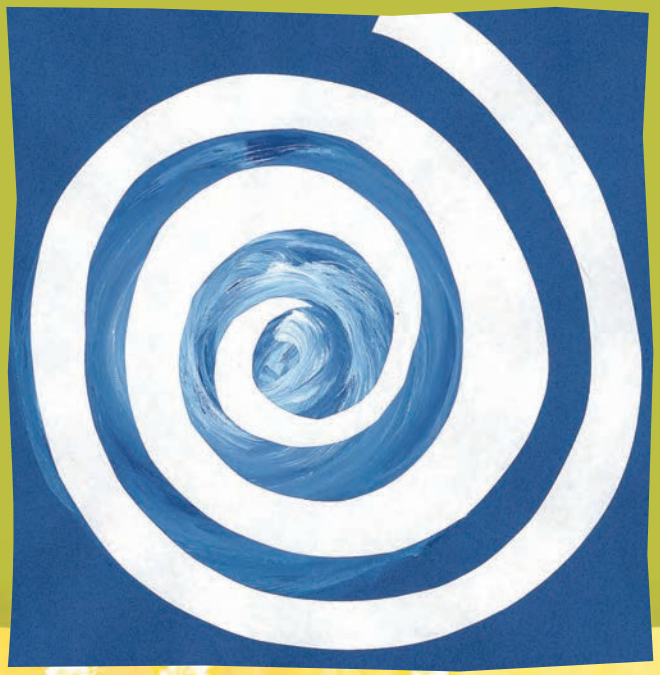
©2017 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋ ਬਨਿਾਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ

ਗੱਲੇ ਤੋ ਸੁਕੇ ਤੱਕ

ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨ ਵੱਲੋ ਮਲਿ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ| ਇਸਦੀ ਸਫਲਤਾ ਧੀਰਜਵਾਨ, ਸਮਝਦਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ, ਬੌਧਕਿ, ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤਆਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ| 18 ਅਤੇ 30 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਮਆਿਨ, ਬੱਚੇ ਤਆਿਰੀ ਦੇ ਚਨ੍ਹਿ ਵਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਦਿੇ ਹਨ|



★ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ ਲਈ ਤਆਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠ ਲਖਿ ਆਸਾਰ ਵਖਿਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ ਲਈ ਤਆਿਰ ਹੈ:

- ਸਾਧਾਰਣ ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੱਪੜੇ ਪਹਨਿ ਅਤੇ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਰ ਅਤੇ ਕਸਿ ਥਾਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦਨਿ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਲਈ ਡਾਇਪਰ ਸੁੱਕਾ ਰਹਦਿਾ ਹੈ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਡਾਇਪਰ ਸੁੱਕਾ ਰਹਦਿਾ ਹੈ
- ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਵਚਿ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਵਖਿਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਵਚਿ ਦਲਿਚਸਪੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਟਾਇਲਟ ਵਹਿਾਰ ਸੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਗੲਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਵਚਿ ਰਹਣਿਾ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਸ਼ਿਾਬ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ|

ਜਦੋਂ ਇਹ ਚਨ੍ਹਿ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਤਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਖਿਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਸਖਿਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤੋ|
- ਸਫਾਈ ਦੇ ਅਹਸਿਾਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ|
- ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਬੱਚਆਿਂ ਦੀਆਂ ਕਤਾਬਾਂ ਵਚਿੋਂ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ|
- ਤੁਸੀ ਇੱਕ ਪਾਟੀ ਕੁਰਸੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ| ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਵਚਿ ਜ਼ਆਿਦਾ ਆਰਾਮ ਮਹਸੂਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਲੱਸ਼ਗਿ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ|
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਇਪਰ ਵਚਿ ਹੀ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪਾਟੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਓ ਤਾਂਕ ਉਸਨੂੰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਮਕਸਦ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ|

★ ਰਸਮੀ ਸਖਿਲਾਈ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਆਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਖਿਾਉਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਦਿਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕ ਉਸਨੇ ਡਾਇਪਰ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਲਆਿ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਲਈ ਰਸਮੀ ਸਖਿਲਾਈ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ| ਉਸਨੂੰ ਅਹਸਿਾਸ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ ਕ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਕੀਤਾ ਹੈ| ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੋਟੀ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਸਮਝਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰੋ|

ਡਾਇਪਰ ਵਚਿ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਚਿ ਬਠਾਿਓ| ਡਾਇਪਰ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਸਭ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਚਿ ਸੁੱਟ ਦਓ|

ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕ ਉਹ ਗੲਿੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ: "ਮੈ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਆਿ| ਚੱਲੋ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਆਪਾਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਾਂਗੇ|"

ਨਯਿਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਪੋਟੀ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ|

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਖਿਾਓ|

ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੁੰਝਣਾ, ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਖਿਾਓ|

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਕਾਬਲਿ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਹਨਿਣ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਗਿ ਪੈਂਟਾਂ ਦਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੋਟੀ ਕੁਰਸੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਓ| ਉਹ ਵੇਖੇਗੀ ਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਨਿਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ|

ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੱਕਾ ਨਾ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੱਟੀ ਰੋਕ ਕੇ ਇਸਦਾ ਵਰਿਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਕਿਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਚਿ ਛੇਤੀ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ|
- ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਜਹਿੀ ਗੱਲ ਵਾਂਗ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭੋ "ਓਹ, ਮੈਂ ਵੇਖੀਆ ਤੇਰੀ ਪੈਂਟ ਗਲ਼ੀ ਹੈ ਚਲੋ ਜਾ ਕੇ ਸੁੱਕੀ ਪਹਨਿ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ" ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹ ਿਸਕਦੇ ਹੋ: "ਕਦੀ ਕਦੀ ਖੇਲ ਵਚਿ ਰੁੱਝੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?" ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪਸ਼ਿਾਬ ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਨਹੀ ਰੱਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ|
- ਪਛਿਲ੍ਪੈਰੀ ਚੀਜਾਂ ਜਵਿੇ ਕ ਿਛੋਟੇ ਬੱਚਆਿਂ ਵਾਂਗ ਗੱਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਆਮ ਹਨ|
- ਸਖਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਆਿ ਵਚਿ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚਆਿਂ ਦੁਆਰਾ ਸਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁੱਲਣ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਕ ਜਮ੍ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
  - ਇੱਕ ਨਵ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ
  - ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਚਿ ਰਹਣਿਾ
  - ਘਰ ਬਦਲਣਾ
  - ਬਾਲਗ ਦਾ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ
  - ਬੀਮਾਰੀ
  - ਇੱਕ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ, ਜਸ ਿਵਚ ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ ਕੋਈ ਰੇਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀ ਹੈ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਕਮਰੇ ਵਚਿ, ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀ ਜਾਣੇਗਾ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰੇਗਾ ਕ ਿਕਸਿਨੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਪਹਲਿਾਂ ਸਖਿਆ ਹੈ|
- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੈ ਇਸਦੀ ਉਪਲਬਧੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਕਿਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਲ੍ਿਆਂ ਵਚਿ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਮਲਿ ਸਕਦਾ ਹੈ|

ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਹਰ ਇੱਕ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਜੱਫੀ, ਚੁੰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਕਬੂਲ ਕਰੋ, ਪਰ ਇੰਝ ਜ਼ਆਿਦਾ ਨਾ ਕਰੋ!
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਟੋ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਦਓ|
- ਚੰਗਾ-ਹੱਸਮੁਖ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਵਤੀਰਾ ਰਖੋ|
- ਯਾਦ ਰਖੋ ਇਹ ਕੰਮ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ;ਤਾਕਤ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਿਨਾ ਹੋਵੋ|
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਕੇ ਮਾਪਆਿਂ ਜਾਂ ਨਗਿਰਾਨ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ|
- ਬੱਚੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਚਿ ਬੈਠੇ ਸਮੇਂ ਕਤਾਬਿਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ|

ਟਾਇਲਟ ਸਖਿਲਾਈ ਇਸ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕ ਿਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕ ਿਉਸਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ|

ਹੋਰ ਸਖ਼ਿਣ ਲਈ

ਬੱਚਆਿਂ ਲਈ ਕਤਾਬਿਾਂ

EVERYONE POOPS
Taro Gomi

ONCE UPON A POTTY
Alona Frankel

A POTTY FOR ME!
Karen Katz

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਤਾਬਿਾਂ

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE
Laura Davis & Janis Keyser

TOILET LEARNING
Alison Mack

ਸੰਸਥਾਵਾਂ

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(847) 434-4000 ਜਾ www.aap.org