



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

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

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

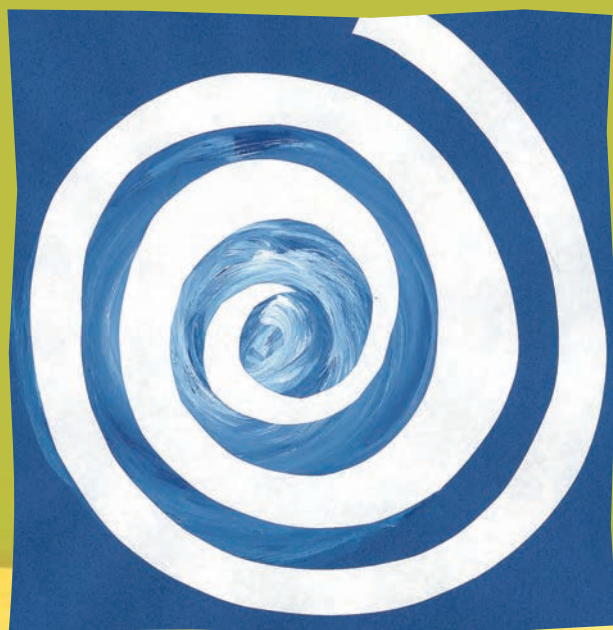
MADALIANG PAGTUTURO SA PAGGAMIT NG PALIKURAN

MULA BASA PATUNGONG TUYO



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

Ginagamit ng pag-aaral ng palikuran ang pagtutulungan sa pagitan ng magulang, bata, at ang tagapaglaan ng pangangalaga ng bata. Ang tagumpay ay nakasalalay sa matiising, maunawaing mga adulto at sa batang handa sa pangkatawan, sa isip at sa damdamin. Sa pagitan ng edad na 18 at 30 na buwan, nagsisimulang ipakita ng isang bata ang mga palatandaan ng pagiging handa.



★ MGA PALATANDAHAN NG PAGIGING HANDA SA PAG-AARAL NG PALIKURAN

Ang iyong anak ay maaring handa na magumpisa sa pag-aaral ng palikuran kung ang mga sumusunod na senyales ay naipakita. Ang iyong anak ay:

- Nakakintindi at nakakasunod ng mga simpleng utos
- Nakakapagbihis at nakakapaghubad ng magisa
- Nakaktakbo at nakakaakyat ng walang hirap
- May tuyong lampin sa loob ng kahit 2 oras sa araw
- May tuyong lampin pagkatapos ng mga idlip
- Nagpapakita ng interest sa paggamit ng palikuran
- Nagpapakita ng interest sa kanyang pagdumi
- Maaring magpasimula ng ugaling pampalikuran
- Hindi nagugustuhang manatili sa isang basa o maruming lampin
- Nagsasabing siya ay umiihi o dumudumi

Kung ang mga senyales na ito ay nakikita, simulang makipagusap sa iyong anak tungkol sa pag-aaral ng palikuran:

- Turuan ang iyong anak ng mga salitang nais mong gamitin niya hinggil sa pagpapalikuran.
- Kausapan ang iyong anak tungkol sa mga nadarama sa eliminasyon.
- Maari mong basahin ang iyong anak ng ilang aklat pambata tungkol sa pagpapalikuran at eliminasyon.
- Maari kang bumili ng 'potty chair'. Kahit na hindi ito kinakailangan, may mga batang mas komportable na ang kanilang mga paa ay nasa sahig, at maaring matakot sa tubig at sa pagbomba ng inidoro.
- Hayaang umupo ang anak sa inidoro o potty chair na suot parin ang lampin upang maging sanay sa ideya ng pagpunta sa potty at sa layunin ng palikuran.



★ PORMAL NA PAGTUTURO

Ang pormal na pagtuturo ay maaaring simulan minsang ang iyong anak ay nagpakita na ng mga senyales ng pagiging handa at nasasabing siya ay dumumi sa kanyang lampin. Napapansin niyang may nagawang kakaiba ang kanyang katawan. Tulungan ang iyong anak na intindihin ang tunay na gamit ng inidoro o potty chair.

Lupo siya sa inidoro pagkatapos niyang dumumi sa kanyang lampin. Kalasin ang lampin at ilaglag ang nilalaman sa inidoro.

Kapag sinabi niyang siya ay basa o dumumi, kilalanin ang gawa sa pagsabing: "Natutuwa ako at sinabi mo. Sa susunod, subukan nating ilagay sa inidoro."

Ipaalala palagi ang gamit ng inidoro o potty chair.

Turuan ang iyong anak ng mabubuting kaugalian sa palikuran mula sa simula. Ipakita sa kanya kung paano magpunas ng tama, itapon ang pandewang, at hugasan ang kanyang mga kamay ng mabuti pagkatapos gamitin ang palikuran.

Kapag kayang sabihin ng iyong anak bago siya pumunta, bigyan siya ng training pants para isuot at hikayatin siyang gamitin ang inidoro o potty chair. Makikita niya na may tiwala ka sa kanyang abilidad na kontrolin ang gawaing ito at gawin ito ng wala ang iyong tulong.

★ MGA KARANIWANG PROBLEMA

- Huwag maging mahigpit sa pag-aaral ng palikuran. Maaaring lumaban ang iyong anak sa pamamagitan ng pagpigil ng pagdumi. Ang pag-aaral ng palikuran ay natural sa paglaki at hindi minamadali.
- Tratuin ang mga aksidente sa isang kaswal, tunay na paraan. "O, nakikita ko na basa ang iyong salawal. Halika at kumuha tayo ng tuyo." Maari mong idagdag: "Minsan mahirap maalala kapag naglalaro ka ng mabuti. Gusto mo bang ipaalala ko sa iyo?" Para sa maraming bata, ang pagkontrol sa pantog araw at gabi ay maaring hindi makamtam hanggang sa gulang na lima.
- Ang mga pagbabalik tulad ng pagaya sa pananalita at pagkilos ng sanggol ay normal.
- Ang mga salik na maaaring gumambala sa pag-aaral at magsanhi na makalimutan ng anak ang natutunan ay maaring ikabilang ang:
 - Pagsilang ng bagong sanggol
 - Pagpasok sa isang child care setting
 - Paglipat
 - Pagalis ng isang adulto sa bahay
 - Sakit
 - Pagkamatay ng isang minamahal, kabilang ang isang alaga
- Kailangan ng bata ang dagdag na tiyaga at positibong mga paalala sa loob ng ganitong mabibigat nga panahon. Tandaan, ang pag-aaral ng palikuran ay hindi isang karera o paligsahan. Sa isang kwartong puno ng tao, walang makakaalam o gustong malaman kung sino ang naunang natutong gumamit ng palikuran.
- Ang pag-aaral ng palikuran ay isang hakbang lamang ng bata tungo sa pagkuha ng mga importanteng kakayahan sa buhay. Ang kanyang nagawa ay magbibigay sa kanya ng tiwala sa sarili na kaya nyang kamtan ang tagumpay sa iba pang aspeto ng kanyang paglaki.



★ MGA TIP TUNGO SA TAGUMPAY

- Kilalanin ang bawat progreso sa pamamagitan ng yakap, isang halik, at ilang papuri, ngunit huwag sosobrahan!
- Huwag na huwag punain o parusahan ang bata kung nabigo.
- Panatilihin ang isang masayahin at kaswal na saloobin.
- Alalahanin na isa itong gawain para sa bata; huwag magsimula ng paligsahan sa kapangyarihan.
- May ilang bata na gustong may magulang o tagapangalaga na sasamahan sila sa paggamit ng palikuran.
- Maari ring magustuhan ng mga batang mabgasa sa loob ng palikuran.



Umpisahan ang pag-aaral ng palikuran base sa anong kayang gawin ng iyong anak, hindi sa kanyang edad.



PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

LIBRO PARA SA MGA BATA

EVERYONE POOPS

Taro Gomi

ONCE UPON A POTTY

Alona Frankel

A POTTY FOR ME!

Karen Katz

LIBRO PARA SA MGA NAKATATANDA

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

TOILET LEARNING

Alison Mack

MGA ORGANISASYON

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 o www.aap.org