



موضوع:

آموزش دستشویی رفتن به کودکان دچار سندرم داون

استاد محترم:

سرکار خانم خدیجه خزائلی

دانشجو:

منا آزادی

آموزش دستشویی رفتن به کودکان دچار سندرم داون



مرحله ۱: تعیین آمادگی کودک

بسیاری از والدین مشتاق هستند که یک برنامه آموزش توالی فرنگی برای کودکان خود شروع کنند. با اینحال، برخی از والدین ممکن است قبل از آماده شدن فرزندانشان، آماده‌ی شروع کار باشند. شروع قبل از اینکه کودک علائم آمادگی لازم را نشان دهد، یادگیری این مهارت و همچنین میزان موفقیت کودک را کاهش می‌دهد. شروع خیلی زود همچنین می‌تواند به مشکلات دیگری منجر شود، مانند افزایش رفتارهای نامطلوب مربوط به آموزش توالی و سطح ناامیدی زیاد در والدین.

۲

برای سهولت روند آموزش توالی و دستیابی به نتیجه سریع‌تر، به شما والدین عزیز توصیه می‌شود مهارت‌های آمادگی توالی کودک خود را ارزیابی کنید.

علائم مهم آمادگی به شرح زیر است:

(۱) سن کودک به سن مناسب رسیده است: توصیه می‌شود برای شروع آموزش در توالی صبر کنید تا بعد از دو سالگی. برای کودکان مبتلا به سندرم داون، ممکن است نیاز باشد بیشتر صبر کنید و این زمان حتی تا ۴-۵ سالگی قابل انتظار است. درحالی‌که سن یکی از مولفه‌های مهم آمادگی است والدین باید سایر موارد را نیز در نظر بگیرند.

(۲) کنترل مثانه: کودک هنگام دفع ادرار، مثانه خود را کاملاً تخلیه می‌کند و حداقل برای یک ساعت و نیم در طول روز خشک می‌ماند.

(۳) الگوهای مدفوع قابل پیش‌بینی: حرکات روده‌ای کودک از یک الگوی منظم و قابل پیش‌بینی پیروی می‌کند.

(۴) الگوهای دفع مدفوع قابل پیش‌بینی: زمانی که عمل دفع مدفوع کودک از یک الگوی منظم و قابل پیش‌بینی پیروی می‌کند و برنامه کم‌وبیش مشخصی دارد به این معنا که شما می‌توانید حدس بزنید چه زمانی کودک نیاز به اجابت مزاج دارد.

(۵) مهارت‌های حرکتی: کودک توانایی راه رفتن و برداشتن اشیاء مانند شیراب را داشته باشد.

۳

✓ اگر احساس می‌کنید عدم همکاری کودک ناشی از ناتوانی یا مشکلات رفتاری و لجبازی است حتماً با کار درمانگر و متخصصین کودک خود مشورت کنید.

✓ اگر کودک در اجرای مراحل توالیت رفتن مشکل دارد از یک برنامه بینایی مانند نقاشی یا کارتهای آموزشی تصویری که مراحل را نشان داده‌اند برای راهنمایی کودک خود می‌توانید استفاده کنید.



تعویض کنید سپس او را به دستشویی ببرید و لباس زیر کودکتان را بدون پوشک به وی بپوشانید.

۲) وقتی پیش‌بینی می‌کنید که زمان ادرار یا مدفوع کودک است او را به دستشویی ببرید و منتظر بمانید (به کودک فرصت کافی برای تخلیه ادرار یا مدفوع بدهید).

۳) در دستشویی کودک را سرگرم کنید! به کودک خود اجازه دهید هنگام نشستن روی توالیت کتاب مورد علاقه خود را بخواند یا با یک اسباب‌بازی مورد علاقه خود بازی کند.

۴) اگر کودک ادرار یا مدفوع خود را تخلیه کرد از تشویق استفاده کنید و گاهی مشوق‌ها را تغییر دهید تا برای کودک عادی نشوند.

۵) اگر کودک پس از زمان کافی ادرار یا مدفوع خود را تخلیه نکرد بدون اینکه واکنش منفی نشان دهید او را از دستشویی خارج کنید، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید و مجدداً او را به دستشویی ببرید.

۶) کاملاً صبور باشید. ممکن است تا مدتی کودک خارج از دستشویی ادرار یا مدفوع خود را تخلیه کند. توجه داشته باشید که اگر چنین اتفاقی افتاد به هیچ عنوان وی را دعوا نکنید چون اضطراب ایجاد شده باعث سخت‌تر شدن کنترل کودک خواهد شد. در این هنگام کودک را به دستشویی یا حمام برده و از وی بخواهید کمی صبر کند تا برایش لباس تمیز ببرید.

۶) رفتار: کودک می‌تواند به مدت دو تا پنج دقیقه راحت روی توالیت (یا صندلی) بنشیند. ممکن است به او اجازه داده شود که هنگام نشستن روی توالیت به کتاب‌هایی که دوست دارد نگاه کند یا با اسباب‌بازی‌های دلخواه بازی کند.

۷) آمادگی آموزشی: کودک نیاز به دستشویی رفتن را به شیوه‌های مختلف مانند استفاده از حالت‌های صورت و بدن، حرکات، تصاویر یا کلمات نشان می‌دهد. قبل از شروع یک برنامه آموزش توالیت، شما والدین باید برای اجرای این برنامه آمادگی داشته باشید ممکن است در طی این برنامه نیاز باشد زمان بیشتری را صرف آموزش و اجرای این برنامه کنید یا کودک را چندین بار به حمام ببرید. پس اگر آمادگی داشتید این برنامه را شروع کرده و با موفقیت به پایان برسانید.

مرحله ۲: تعیین آمادگی خود

در این مرحله باید برای خود یک جدول زمان بندی طراحی کنید که این جدول طبق دفعات دستشویی رفتن کودک در طول شبانه روز باشد و در صورت فراموش کردن در جدول مربوطه علامت بزنید و این الگو را تا دو هفته ادامه دهید تا کودک شما به طور منظم به دستشویی رفتن عادت کند.

مرحله ۳: تنظیم برنامه و شروع

۱) برای روزهای خود برنامه‌ریزی کنید به این صورت که پس از بیدار شدن کودکتان پوشک مرطوبش را