

Day trẻ cách đi vệ sinh

Khi con bạn cho thấy một vài dấu hiệu nhận biết là bé đang tè hoặc ị trong bỉm, tè theo cách thích hợp hơn là tè dầm và có thể cho thấy trẻ thích sử dụng xô hoặc toilet bạn hãy nên nghĩ tới việc dạy trẻ cách đi vệ sinh.

Day trẻ cách đi vệ sinh là một trong những lĩnh vực nhạy cảm nhất trong sự phát triển của trẻ. Đừng thất vọng về điều đó. Có sự dao động lớn ở các độ tuổi khác khi trẻ sẵn sàng cho việc dạy đi toilet. Các bậc cha mẹ sẽ kể về thành công của con họ và bạn có thể cảm thấy bị áp lực khi bắt đầu dạy trẻ đi vệ sinh đặc biệt từ những người thế hệ trước, những người đã cố gắng dạy trẻ cách ngồi xô sớm hơn. Hãy quên những chuyện đó đi và chỉ nghĩ tới con của mình, nhu cầu của trẻ và giai đoạn phát triển của chúng.

Ngay khi con bạn đã sẵn sàng bạn phải nghĩ tới nhu cầu của chính bạn:

- Hãy nghĩ xem việc dạy trẻ cách đi vệ sinh có ý nghĩa gì đối với bạn. Thay bỉm là một việc nhưng việc giặt sạch những chiếc quần bẩn và ướt có thể thực sự làm bạn mệt mỏi. Bạn không được bày tỏ sự tức giận với con bạn và điều đó có thể rất khó khăn. Hãy đảm bảo là bạn luôn trong tâm trạng có thể kiềm chế được điều đó.
- Hãy thử làm việc đó vào một thời gian bình yên khi không có một sự sóng gió về cảm xúc nào lớn như có một em bé khác hoặc đi đâu xa. Việc đó sẽ dễ dàng hơn nhiều đối với bạn và con bạn.
- Sẽ tốt hơn nhiều nếu bạn dạy trẻ ngồi xô tại nhà vì khi đó bạn không ở bên ngoài và không có quá nhiều thứ phải lo lắng tại nhà của người khác.

Chuẩn bị và sắp xếp thực hành

Làm cho cuộc sống càng dễ dàng với mọi người bao nhiêu càng tốt:

- Sẽ có nhiều thứ phải rửa ráy và làm vệ sinh. Do vậy mùa hè sẽ là thời điểm thích hợp hơn vì những đồ cần phải rửa, làm sạch sẽ nhanh khô, trẻ sẽ mặc ít đồ hơn và bạn có thể thực hiện việc dạy trẻ ngồi xô bên ngoài.
- Hãy đảm bảo chắc chắn là con bạn mặc những đồ dễ cởi như quần chun.
- Mua thật nhiều quần đùi vì mỗi ngày bạn sẽ phải thay rất nhiều trong thời gian bắt đầu dạy trẻ ngồi xô.
- Kỳ nghỉ của trẻ của trường/lớp thường là thời điểm thích hợp để bạn bắt đầu vì bạn có thể ở nhà dễ dàng hơn. Nếu con bạn đang tham gia vào nhóm chơi nào đó hoặc đang đi học hoặc đang ở với người trông trẻ, bạn nên thông báo cho họ và đề nghị họ sử dụng cùng một biện pháp.
- Hãy sử dụng cả xô và “ghế dạy”; hoặc bất cứ dụng cụ gì phù hợp với con của bạn. Hãy luôn mang theo xô khi bắt đầu vì có lẽ con bạn sẽ không thể thông báo nhiều cho bạn.

Lý thuyết

Một khi bạn bắt đầu, bạn không nên dừng lại mà phải tiếp tục cho dù điều đó sẽ cần phải có một thời gian dài. Tuy nhiên, nếu bạn nhận thấy bạn đã định sai thời gian và

con bạn chưa thực sự sẵn sàng thì bạn hãy dừng lại, quay lại với những cái bím và hãy thử lại sau 3-6 tháng sau.

Bạn phải khen ngợi thật nhiều những thành công và lời đi sự thất bại.

Hãy thư giãn càng nhiều càng tốt. Điều quan trọng không phải là vượt qua hay bày tỏ một sự tức giận hay bức bối vì phải dọn dẹp, và lau chùi những thứ bẩn vì điều đó có thể sẽ phản tác dụng, làm cho con bạn thất vọng và bất hợp tác.

Bạn cần một từ, một ký hiệu hoặc một biểu tượng để chỉ cho thấy “toilet”. Nó có thể là một từ toilet hay là “ị” hoặc bạn có thể sử dụng một ký hiệu. Bạn sẽ thực sự muốn biểu tượng hay ký hiệu đó được hiểu theo nghĩa chung. Nếu con bạn chưa hiểu một ký hiệu hay từ bạn sẽ cần phải cho con bạn một từ hoặc một ký hiệu. Mỗi khi con bạn đi tới bồn hay tới toilet, hãy làm ký hiệu hoặc nói từ đó và tăng cường sử dụng nó. Hãy nói cho những người cùng chăm sóc trẻ ký hiệu hoặc từ chỉ toilet.

Hãy kiên nhẫn

Để dạy được trẻ ngồi bồn bạn có thể cần nhiều ngày, nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Cho dù có mất thời gian dài đến đâu cũng sẽ có những sai sót sau một thời gian dài sau đó. Sự thay đổi thói quen sinh hoạt, quá nhiều niềm vui, ốm đau, nước uống khác, và trong các môi trường khác nhau có thể làm hỏng toàn bộ chương trình dạy đi vệ sinh của bạn trong một vài giờ hoặc vài ngày.

Thực hành

Hãy cho con bạn biết phải làm gì. Hãy cho con bạn đi toilet cùng với bạn và chỉ cho con bạn phân và nước tiểu của bạn. Bạn có thể tự mình sử dụng bồn trong một thời gian ngắn.

Hãy cho con bạn ngồi vào bồn khi bạn nghĩ là bạn có thể đạt được một thành công nào đó. Ví dụ, nếu bạn biết con bạn luôn muốn đi đại tiện sau bữa trưa, hãy cởi bỏ bím ra và sau đó cho con bạn ngồi vào bồn. Hãy xem bạn đạt được điều gì.

Tuy nhiên, tại một thời điểm nào đó, bạn sẽ phải không sử dụng bím hoàn toàn và đặt trẻ ngồi vào bồn kể cả khi bạn nghĩ bạn sẽ có một số thành công hoặc bạn thường xuyên cho trẻ ngồi bồn (có thể là lúc đầu là nửa tiếng 1 lần)

Hãy lời đi tất cả những lần hoàn toàn bất ngờ và đừng thất vọng nếu con bạn không ị hay tè một tí gì vào bồn. Khi con bạn ị hay tè vào bồn hãy khen ngợi trẻ thật nhiều, thậm chí còn quá lên, nếu được bạn hãy đề nghị cả gia đình khâm phục thành quả đã đạt được của trẻ. Hãy phóng đại sự khen ngợi đó bằng cách cười, vỗ tay, v.v.

Là cha mẹ, bạn có thể nhận ra lúc nào con bạn muốn đi toilet dựa trên ngôn ngữ cơ thể, chẳng hạn như gãi xung quanh bộ phận sinh dục hoặc có những hành vi thất thường. Hãy sử dụng những dấu hiệu đó.

Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Bạn chỉ muốn con bạn ị hoặc tè ra bồn, hãy khen ngợi trẻ và lời khen ngợi sẽ khuyến khích trẻ lặp lại thành quả đó của mình khi trẻ được đặt ngồi vào bồn.

Ban đầu, bạn sẽ điều khiển khi con bạn ra bờ. Sẽ thật phiền toái cho bạn khi bạn phải luôn nhớ đặt con bạn vào bờ nhưng cũng sẽ thật rắc rối cho con bạn nên con bạn sẽ học cách nói “không” khi bạn đề nghị điều đó và trẻ sẽ chẳng thích thú gì.

Thực tế thì con bạn sẽ có thể nói với bạn là nó muốn dùng toa lét nhưng ban đầu trẻ sẽ chỉ có thể cho bạn một lời thông báo ngắn. Thậm chí nếu quá muộn, cũng không sao. Dần dần trẻ sẽ nhận ra nhu cầu của mình dễ hơn và thông báo nhiều hơn cho bạn. Hãy mang chiếc xô theo bạn tới mọi nơi và đừng ngược khi phải lấy nó ra và dùng nó ở nơi công cộng. Điều đó sẽ dễ giải quyết hơn rất nhiều so với việc phải xử lý với một đứa trẻ với chiếc quần ướt hoặc bẩn.

Những điểm cần nhớ

Đôi khi có thể rất khó bắt trẻ ngồi vào xô trong một thời gian. Hãy cố gắng giúp trẻ thư giãn với một cái gì đó mà trẻ thích (đọc sách, các trò chơi với các bài hát, hoặc thổi bong bóng), để cho trẻ ngồi vào xô và giữ cho trẻ ngồi được trong một vài phút.

Khi bạn bắt đầu luyện cho trẻ ngồi xô, việc bạn đi ra ngoài có thể có xu hướng là cho trẻ lại mặc bỉm trở lại nhưng cuối cùng bạn phải quyết tâm thực hiện việc luyện này và phải bỏ bỉm hoàn toàn. Điều này sẽ làm cho trẻ bối rối khi đi ra ngoài vì khi trẻ mặc bỉm trẻ có thể ị trong bỉm nhưng khi không có bỉm thì lại phải ị trong xô.

Nếu con bạn làm bẩn quần, bạn phải đảm bảo chắc chắn là bạn đã rửa sạch xô để khuyến khích trẻ là “ị ở xô chứ không được ị ra quần”.

Hãy cẩn thận vì bạn có thể tạo nên một phần thưởng cho trẻ khi có một sự thất bại. Một số trẻ thích nhìn thấy cảnh âm ỉ liên quan tới việc dọn dẹp những thứ bẩn. Nếu thực sự như vậy, bạn hãy đưa trẻ ra khỏi nơi đó càng nhanh càng tốt mà không làm trẻ thất vọng và sau đó hãy lau chùi, dọn dẹp.

Một số trẻ học tè trong xô trước, một số lại ị trước và một số khác lại thực hiện cả hai điều này song song. Theo trật tự nào cũng được. Bạn không thể làm gì để thay đổi mà chỉ cần kiên nhẫn.

Nếu việc luyện cho con bạn đi vệ sinh dường như lại có vẻ thụt lùi, hãy tăng mức độ của sự khen ngợi một lần nữa để tạo đà trở lại. Nguyên nhân có thể là do bạn mất thói quen khen ngợi sự thành công.

Không tè dầm đêm

Bạn không thể làm gì nhiều trong việc giữ cho trẻ không tè dầm đêm trừ việc đợi trẻ tự làm điều đó. Nếu vào buổi sáng, bạn nhận thấy bỉm của con bạn thường xuyên khô, hãy thôi không đóng bỉm vào đêm và hãy xem điều gì xảy ra. Hãy thử theo những lời khuyên dưới đây để tạo dựng một thói quen sinh hoạt tốt hoặc trong trường hợp việc luyện đi vệ sinh của bạn không theo đúng những gì bạn mong đợi:

- Hãy cho con bạn ngồi vào xô lần nữa trước khi đi ngủ và khi ngủ dậy vào buổi sáng.
- Nếu trẻ tè dầm vào thời điểm xung quanh thời điểm trẻ thức dậy, hãy đặt đồng hồ báo thức sớm hơn 30 phút so với bình thường và cho trẻ dậy và ngồi vào xô để tái thiết lập thói quen sinh hoạt. Một khi trẻ đã không tè dầm nữa, dần dần đặt đồng hồ báo thức trở lại như bình thường.
- Hãy để xô trong phòng ngủ của trẻ để trẻ có thể dễ dàng thức dậy và dùng nó.

- Hãy sử dụng tấm lót đệm và nửa tấm ga trải giường để không phải thay ga vào lúc nửa đêm.

Tài liệu tham khảo:

Newman, S. (1999). *Các bước nhỏ một: sử dụng trò chơi và các hoạt động để giúp trẻ có nhu cầu đặc biệt lứa tuổi mầm non*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.