



برنامج التدريب على الحمام

إعداد :
أسمية سالم الجدعاني
أنوره عبدالعزيز الشويمان

تم تقديم هذا العمل ضمن برنامج حملة الأمير
سلطان بن عبدالعزيز السادسة عشر للتوعية
باضطراب التوحد , ابريل 2020

حيث يهدف إلى تقديم العون لأسر الأطفال
المصابين باضطراب طيف التوحد

في ما يختص بمهارات العناية الشخصية
(برنامج التدريب على الحمام)

ويشتمل على جميع ما تحتاجه الأسرة لتدريب
طفلها على مثل هذه المهارة من خطوات للعملية
التدريبية والاستراتيجيات المستخدمة أثناء
التدريب.

هذا العمل مقدم إليك عزيزتي الأم..

متى أعرف أن طفلي مستعد للبدء في برنامج تدريب الحمام؟

توجد علامات تظهر على الطفل، تستطيعين من خلالها بدء التدريب على الحمام و تشير الدراسات إلى أن تدريب البنات أسهل من تدريب الأولاد، وأن لديهن القدرة على التحكم في عضلات الإخراج أسرع من الأولاد.

لكن في جميع الأحوال، سواء كنتِ تدرين صغيرك أو صغيرتكِ، فلا تبدئي تدريبهم قبل ظهور علامات الاستعداد للبدء في التدريب، كي لا يستغرق الأمر فترة أطول، ومن هذه العلامات:

- يغيّر عددًا أقل من الحفاض
- يخلع حفاضته بنفسه
- يستطيع التعبير بالإشارات أو الكلمات
- يتبرز في مواعيد منتظمة
- يبدأ في الاهتمام برؤية ما يوجد في الحفاض
- يستطيع التعامل مع الإرشادات المختلفة
- يرغب في الاستقلالية
- يستطيع خلع ملابسه
- يستطيع الجلوس والقيام بمفرده

نصائح لتدريب طفلك على الحمام :

جمعنا لك بعض الأسرار المهمة لكي تمر هذه الفترة بكل هدوء وسلاسة.

- تأكد من أن طفلك مستعد :
من خلال تهيئته بالصور وتسلسل المهمة بالإضافة إلى بعض التطبيقات الموجودة في هذا البرنامج .
- لا للمقارنة:
احذري أن تقارني حالتك مع طفلك بحالة أم أخرى تروي إنجازاتها عن نجاحها في تدريب طفلتها في وقت أقل، لأنك ستشعرين بالإحباط. ولا تنصتي إلى قصص أمهات أخرى وتجاربهن، ولا تدعيها تؤثر عليك، فكل طفل حالة فريدة، ويجب أن تجدي الطريقة المناسبة له، وليس من العدل مقارنته بأي طفل آخر.
- المكافأة:
كافئي طفلك في كل مرة يتمكن فيها من إنهاء المهمة بنجاح.
- تجربة منبه التوقيت:
يمكنك استخدام هاتفك لضبط منبه التوقيت كل 20 دقيقة، وتدريب طفلك على كرسي الحمام عن طريق وضعه عليه كلما دق الهاتف بالنعمة المميزة للتوقيت وفي الأسبوع التالي أطيلي الوقت الفاصل إلى 30 دقيقة أو أكثر.
- لا تنقلي إحباطك إلى طفلك:
إذا كنت تعانين من الشعور بالإحباط حيال التدريب حاولي ألا يؤثر ذلك على تعاملك مع طفلك، بالتأكد ستكون هناك حوادث في مناطق مختلفة من المنزل، فقط نظفي المكان والفتي انتباهه في هدوء أن هذا ليس المكان المناسب لذلك، ويجب في المرة القادمة أن يفعلها في الحمام ومن الممكن أن تضعي أمامه كرت حمام، ولا تضغطي على طفلك لأن ذلك سيؤثر على نفسيته واستجابته للتدريب.

تجنبى الوقوع في هذه الأخطاء :

قد ينتابك بعض الفلق والخوف عزيزتي من هذه المرحلة، ولكن عليك التحلي بالصبر على طفلك، واتباع النصائح التالية لتساعدك على تجاوز هذه المهمة:

- لا تتعجلي في بدء تدريب الطفل على الحمام ولا تسمعي لنصيحة الصديقة التي كانت تدرب ابنها في عمر أصغر، أو تلك التي تخلص ابنها من الحفاضات في فترة قصيرة جداً .
- قد يضغط عليك من حولك، وقد يلومونك على تأخر الطفل في خلع الحفاضات مقارنة بأطفالهم، لا تجعلي الأمر يضغط على أعصابك، أو يجعلك تتعجلين الأمر وتجبرين طفلك عليه.
- لا تؤنبي طفلك وتعاقبيه عند الخطأ، وتذكري أنه في مرحلة التدريب، ويكافح لتعلم مهارة جديدة ليست سهلة قياساً بما اعتاد عليه.
- لا تبدئي في الشتاء أو في الأجواء الباردة لأنك ستحتاجين لتغيير ملابس الصغير عدة مرات، وسيعرض للبلل وكي لا يُصاب طفلك بنزلات برد خطيرة، انتظري قدوم الصيف حتى لو كان في فترة ملائمة للتعليم، وتذكري أنه كلما زاد إدراك الطفل كلما أصبح الأمر سهلاً.
- استعدي بالكثير من الغيارات الداخلية والخارجية لأنك ستحتاجين للكثير منها كي تستطعي التبديل بينها حينما تبتل.
- احتفظي بغيار إضافي احتياطي أثناء الخروج حتى لو مر بعض الوقت على تعلم طفلك وتخلصه من الحفاضة فقد تحدث انتكاسة مفاجئة.
- احرصى على عدم إعطاء الطفل الكثير من المشروبات المدرة للبول.
- اختاري التوقيت المناسب، فالأطفال يحبون الروتين الثابت والتغييرات تربكهم، لذلك لا تبدئي تدريبية بالتزامن مع وجود تغييرات كبيرة، مثل استقبال مولود جديد، أو دخول مركز أو حضانة جديدة ، أو تغيير المنزل.
- لا تتركي سجاجيدك الثمينة معرضة للتلف، فهذه الخطوة من البديهيات، لذا احرصى على إزالة السجاجيد من أماكن وجود طفلك، فتنظيف الأرضيات أسهل كثيرًا من تنظيف السجاد.

أمور يجب معرفتها قبل عملية التدريب :

بيئة التدريب :

احرصي على جعل بيئة التدريب محفزة و إيجابية قدر المستطاع , لتحقيق ذلك يمكنك إضافة الستيكرات المفضلة لطفلك على جدران دورة المياه أو احضار الدمية المحببة لطفلك معه , أو إضافة الإضاءة المحببة و البالونات لجعل المكان أكثر راحة له .



كرسي الحمام :

يجب أن يكون كرسي قضاء الحاجة الذي سيتم التدريب عليه مناسب لحجم الطفل وطوله بحيث يسهل عليه تعلم المهارة بشكل جيد .
 ومن الممكن استخدام مثل هذه الأدوات المساعدة على تعديل البيئة بما يتناسب مع احتياج طفلك ..



- اختيار المعزز :

هذه النقطة مهمة جدًا فهي تساهم بشكل كبير في إتمام عملية التدريب بكل نجاح واكساب الطفل المهارة كما نريد , لذا يجب الحرص على اختيار الشيء الأكثر تفضيلاً لدى الطفل ..
 ضعي قائمة بسيطة بما يحبه الطفل سواء كان طعام مثل الشيبس أو الحلوى, أو كان شيئاً مادياً مثل السيارة الستيكرات , دفاتر التلوين , لعبة مضيئة
 من الممكن أيضاً أن تكون موسيقى يحب طفلك سماعها ..
 دعيه يختار المعزز الذي يريده , هذه المهارة تعتبر من المهارات المعقدة والصعبة لذا يجب أن يكون المعزز قوي أيضاً ..

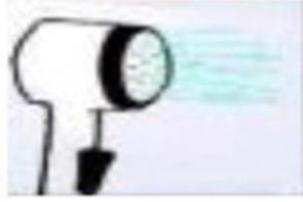
أمور يجب معرفتها قبل عملية التدريب :

- ملابس مريحة :

احرصي على اختيار سروال داخلي بمقاس مناسب + بنطال خالي من الأزرار أو السحاب ويفضل الابتعاد عن الأقمشة القوية مثل الجينز و استخدام القطن والأقمشة المريحة .

- الصور المستخدمة في التدريب :

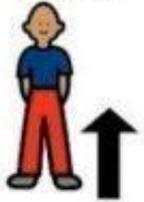
استخدام الصور يؤثر بشكل كبير في تدريب الأطفال ذوي اضطراب التوحد ومن الضروري تواجدها أثناء التدريب على مهارة تدريب الحمام حتى يستطيع طفلك فهم جميع الخطوات المطلوب منه تأديتها , وتساعد أيضاً على تذكره بالخطوات وتثبيتها في ذاكرته ليؤدي المهارة باستقلالية تامة وبدون تدخل شخص آخر . صور خطوات مهارة استخدام الحمام :

		
حمام	انزل بنطلوني	انزل سروالي
		
أجلس على الكرسي	أغسل بالشطاف	ارفع سروالي
		
ارفع بنطلوني	اسحب السيفون	اغسل يدي

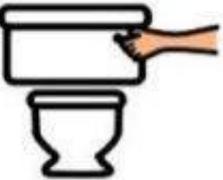
- تابع الصور المستخدمة في التدريب :

تعلم استخدام الحمام

ألبس ملابسك



أضغط على مدفق المياه



أغسل يديك



أنزل ملابسك



أجلس على كرسي الحمام



أغسل بالماء



جفف بمنديل الحمام



تطبيقات ينصح بالاستعانة بها :

أصبحت التكنولوجيا الحديثة والهواتف الذكية جزءًا لا يتجزأ من حياتنا، فحتى في مرحلة التدريب على الحمام، هناك بعض التطبيقات الذكية، التي ستساعدك وتساعد طفلك على تخطي هذه المرحلة بسهولة وأمان

1. BABY TOILET TRAINING SIMULATOR .1

هذا التطبيق يعلم الطفل كل شيء عن استخدام الحمام، بداية من دخول الحمام وخلع ملابسه، من خلال مجموعة من الألعاب الممتعة والشيقة. التطبيق مجاني.

2. TOILET TIME POTTY TRAINING SIM .2

تطبيق مجاني، عبارة عن لعبة يتعلم فيها الطفل كيف يساعد الشخصية الرئيسية على استخدام الحمام، ومساعدته على التنظيف بعد الانتهاء.

3. TOILET TRAINING - BABY'S POTTY .3

التطبيق موجه للصغار أقل من ثلاث سنوات، لمساعدتهم في فهم كيفية استخدام الحمام، من خلال صور شيقة وتعليمات سهلة وبسيطة.

4. POTTY POTTY .4

قصة لطفل يتدرب على استخدام الحمام , يساعد التطبيق على تقريب فكرة استخدام الحمام لطفلك .

جداول التدريب

أنجز

لم ينجز ☹️

جدول تدريب (الفترة الصباحية)

اليوم	٦	٦:٣٠	٧	٧:٣٠	٨	٨:٣٠	٩	٩:٣٠	١٠	١٠:٣٠	١١	١١:٣٠	١٢	١٢:٣٠
الأحد														
الاثنين														
الثلاثاء														
الأربعاء														
الخميس														
الجمعة														
السبت														

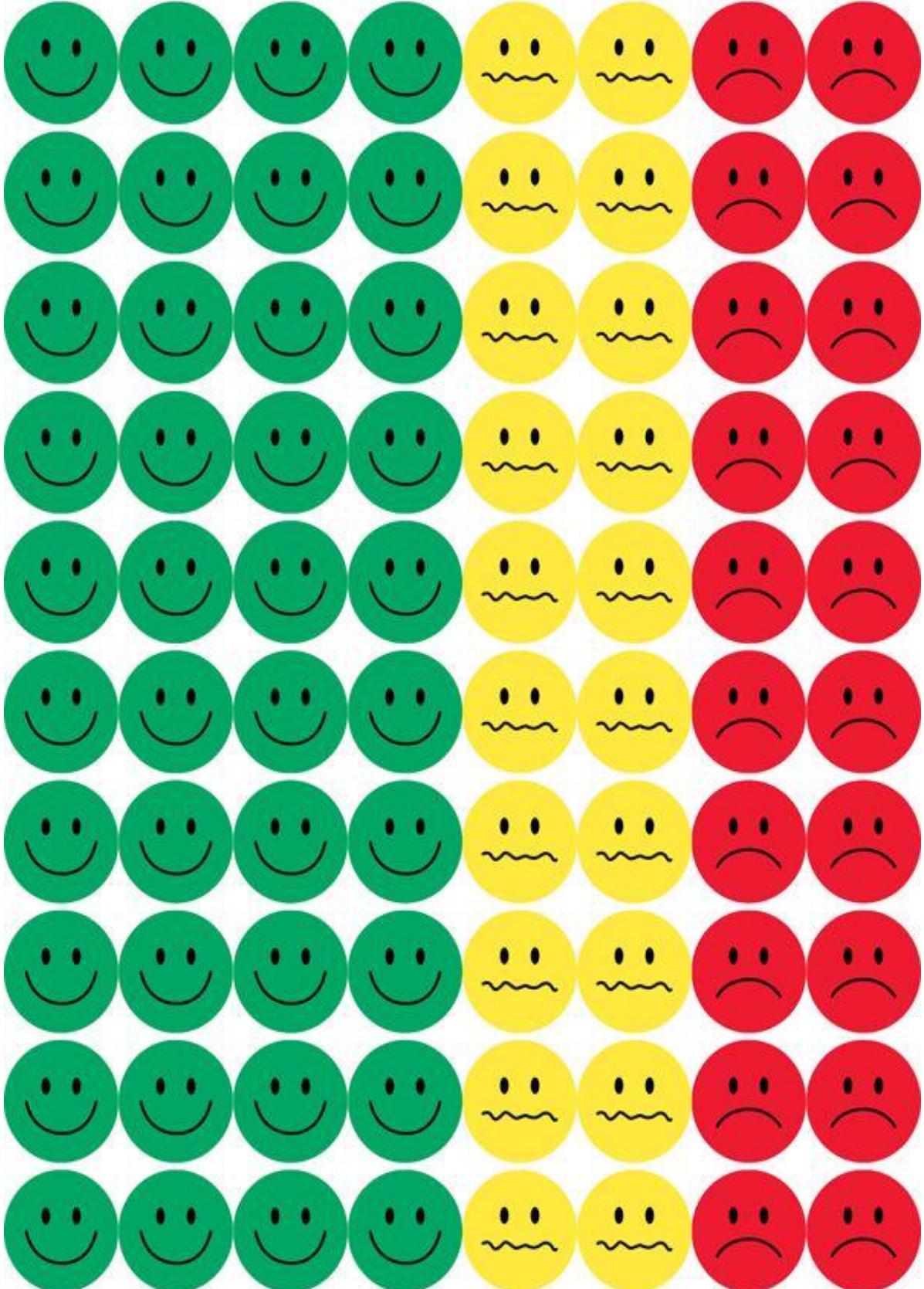
جدول تدريب (الفترة المسائية)

اليوم	١	١:٣٠	٢	٢:٣٠	٣	٣:٣٠	٤	٤:٣٠	٥	٥:٣٠	٦	٦:٣٠	٧	٧:٣٠
الأحد														
الاثنين														
الثلاثاء														
الأربعاء														
الخميس														
الجمعة														
السبت														

جدول التعزيز للطفل

		اليوم
		الأحد
		الاثنين
		الثلاثاء
		الأربعاء
		الخميس
		الجمعة
		السبت

تابع جدول التعزيز للطفل



الاستراتيجيات التعليمية التي تحتاجين التعرف عليها من أجل عملية تدريب صحيحة :

يجب عليك عزيزتي الأم معرفة الطرق التي ستقومين باستخدامها مع طفلك أثناء التدريب على مهارة استخدام الحمام ومن هذه الاستراتيجيات:

- التسلسل :

نقوم هنا بتحليل المهارة إلى خطوات بسيطة وندريب الطفل على كل خطوة ولا ننتقل للخطوة التالية حتى يتم انجاز الخطوة السابقة .. مثال :

- 1- يتوجه إلى الحمام
- 2- يتوجه إلى كرسي قضاء الحاجة
- 3- ينزع بنطاله للأسفل
- 4- ينزع لباسه الداخلي للأسفل
- 5- يجلس على الكرسي
- 6- يقضي حاجته
- 7- يأخذ شطاف الغسيل
- 8- يغسل نفسه جيدًا
- 9- يعيد الشطاف مكانه
- 10- يجفف نفسه بالمنديل
- 11- يرفع لباسه الداخلي للأعلى
- 12- يرتدي البنطال
- 13- يسحب السيْفون

ملاحظة :

هذه الخطوات المبسطة لبداية التدريب , بإمكانك عزيزتي الأم زيادة أو تقليل الخطوات حسب ما يتناسب مع قدرات طفلك.

استخدام الحمام		
1	افسخ ملابسك	
2	اجلس على الكرسي	
3	استنى لمن أخلص	
4	اغسل بالشطاف	
5	امسح بالمناديل	
6	اسحب السيْفون	
7	البس ملابسك	
8	اغسل يدي	

الاستراتيجيات التعليمية التي تحتاجين التعرف عليها من أجل عملية تدريب صحيحة :

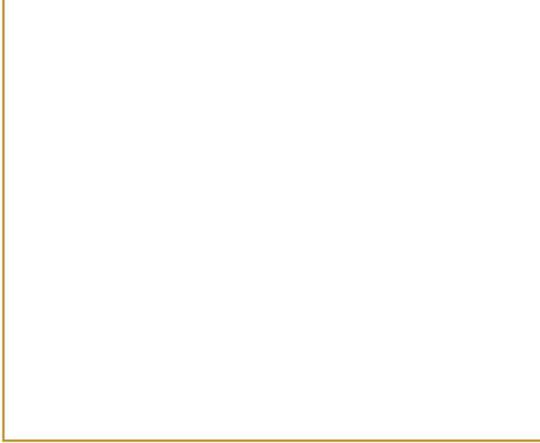
- التلقين :

التلقين هو أسلوب يقدم المساعدة للطفل جسدية أو لفظية ..
فمثلاً في مهارة استخدام الحمام , نقوم في البداية بتقديم التلقين الجسدي الكلي للطفل في جميع الخطوات التي تم ذكرها سابقاً في أول مره .. ثم بعد البدء بالتدريب نقوم بتقليل المساعدة الجسدية واللفظية خطوة بعد خطوة , فيما يخص التلقين اللفظي فهو يتمثل في العبارات التي يمكن أن تساعد الطفل بها على تذكر الخطوة مثل : يلا يابطل انزع بنطلونك , الان نستخدم المنديل للتجفيف وهكذا .. ونستمر في تقليل المساعدات التي نقدمها للطفل حتى يستطيع الطفل إتقان المهارة بدون أي مساعدة من الأم.

- النمذجة :

النمذجة هي محاكاة الطفل للمهارة المعروضة أمامه سواء كانت عن طريق فيديو , أو بطريقة مباشرة مثل أن يقوم شخص بأداء المهارة أمام الطفل , أو من خلال صور وقصص يتم فيها شرح الموقف كاملاً ليستطيع الطفل تقليده .
من الممكن استخدام هذا الأسلوب في تدريب الطفل على مهارة استخدام الحمام من خلال الطريقة المحببة له فمثلاً إذا كان يحب مشاهدة مقاطع الفيديو فنقوم بعرض الفيديو الخاص باستخدام الحمام أمامه داخل الحمام ونساعده على محاكاة المهارة خطوة بخطوة ..

مهارة الطلب باستخدام بكس



أنا ابغى



أخيرًا ...
نرجو أن يكون هذا العمل خير
معين لك عزيزتي الأم ، مع
تمنياتنا لك ولطفلك
عملية تدريب سهلة ومرنة
ومريحة .. وتذكري
أن جهدك العظيم الذي تبذلينه
الآن ستجدين نتائجه
في طفل مستقل متطور قادر على
الإنجاز .