

أمنية عليّ الدين

باي باي بامبرز

تدريب الطفل على قضاء الحاجة
من ٣ - ٧ أيام

الكتاب:	باي باي بامبرز- تدريب الطفل على
المؤلف:	أمنية علي الدين
تصميم الغلاف:	مروة فتحي
المراجعة اللغوية:	مؤسسة إبداع للترجمة والنشر والتوزيع
رقم الإيداع:	2016 / 25952
التقييم الدولي:	4 - 130 - 779 - 977 - 978
الإخراج الفني:	مؤسسة إبداع للترجمة والنشر والتوزيع

المدير العام: عيد إبراهيم عبدالله



جميع الحقوق محفوظة

وأي اقتباس أو تقليد، أو إعادة طبع، أو نشر دون موافقة قانونية مكتوبة يعرض صاحبه للمساءلة القانونية، والآراء والمادة الواردة وحقوق الملكية الفكرية بالكتاب خاصة بالمؤلف فقط لا غير.

العنوان: 40 ش محمد فريد، وسط البلد، القاهرة

هاتف: 0227931911 - موبايل: 01001631173

الموقع الإلكتروني: www.prints.ibda3-tp.com

البريد الإلكتروني: info@ibda3-tp.com

أمنية عليّ الدين

باي باي بامبرز

تدريب الطفل على قضاء الحاجة
من ٣ - ٧ أيام



obeikan.com

كيفية تدريب الطفل على قضاء الحاجة في مدة من ٣
إلى ٧ أيام
الطريقة الأشهر والأكثر استخداماً في أمريكا..
موجودة في الكتاب ده

obeikan.com

محتويات الكتاب

- ١١ مقدمة
- ١٥ أمر طبيعي
- ١٧ هل طفلك مستعد؟
- ١٩ يوم البوتي
- ٢١ • الاستعداد
- ٢١ ١- الأم
- ٢٥ ٢- المنزل
- ٢٧ ٣- الطفل
- ٣١ هل رزقت بطفل حديثاً؟
- ٣٢ لا تبديي تدريب البوتي في الظروف التالية:
- ٣٣ تدريب البنت أسهل!!
- ٣٧ الأغراض والوسائل المساعدة

٣٧.....البوتي ١-

٣٩.....لوحة البوتي أو التواليت ٢-

٤١.....ورق التواليت ملون ٣-

٤٣.....العروسة مع البوتي ٤-

٤٥.....المكافآت ٥-

٤٧.....كتب أطفال عن البوتي ٦-

٤٩.....تطبيقات وفيديوهات ٧-

٥٠.....تاج لعبة ٨-

٥١.....الصابون ٩-

٥٣.....اليوم الأول

٥٥.....يوم بدون ملابس تحتية ١-

٥٨.....واقف ولا قاعد؟ ٥-

٥٩.....وسيلة مساعدة ٥-

٦٢.....رقصة البوتي ٢-

٦٢-٢- تقليد الأب والأم.....

٦٣-٣- الروتين يقوي العادة.....

٦٦-٤- لا عقاب.....

٦٩-٥- التغوط.....

٧١-٦- عناد خارق للعادة.....

٧٤-٧- نهاية اليوم الأول.....

٧٦- اليوم الثاني.....

٨٠- اليوم الثالث.....

٨٧- تدريب التوأم.....

٩٠- إتيكيت التواليت.....

٩٢- انتكاسة.. طبيعي.....

٩٦- نوم بدون بلل.....

١٠٤- المراجع.....

١٠٨- المؤلفة.....

obeikan.com

مقدمة

ليه فكرت في الكتاب ده؟!

مساء الخير أو صباح الخير على كل الأمهات الحلوين اللي اختاروا الكتاب ده، عشان زهقوا من موضوع البامبرز.. إنتو في المكان الصح.. لما "أنس" ابني حبيبي كمل سنتين كل الناس كانت بتساءل وتتهامس وتنتقد إن "أنس" لسه لابس البامبرز لحد دلوقتي.. وسمعت الجملة دي كثير جداً زيك بالظبط "إيه ده هو إنتي لسه مقلعتيهوش البامبرز؟"، وبصيغة أخرى "إيه ده هو لسه لابس البامبرز؟" .. في الحقيقة كنت حامل وحلمي مكانش سهل، عشان كده اخترت أبداً بعد ولادة ابني الثاني، "أنس" كان عنده سنتين وأربعة شهور واكتشفت إن الوقت المثالي كان راح، وهو من ١٨ لـ ٢٠ شهر، اللي معظم الكتب بتأيده.. وبعد الاستماع إلى الأمهات الخبرة اكتشفت إن مفيش أي خبرة جديدة استفدتها، ابتداءً من (لازم تضربيه عشان يتعلم) و(قعديه كده من غير ما

تغيريله عشان يقرف من نفسه) لغاية اللسع بالشمعة.. يا خبر
أبيض.. أعذبه، أعذبه عشان يخش الحمام.. واللي طلعت بيه من
ده كله إن كلنا ماشيين في ناحية، والعالم كله ماشي عكسنا أو إحنا
اللي عكسي.. لأن بعد ٨ شهور من التدريب في البيت والحضانة،
والكتيييير من حوادث البلل وحاجات تانية غير البلل.. والضرب
في مكان جرح القيصري، لأن الأستاذ مش عاوز يدخل التواليت..
اصطدمت بجملة:

نفس المدخلات تؤدي إلى نفس النتائج

يا خبر.. ده صحيح.. بعمل نفس الحاجات وبلاقي نفس الرفض
وفقدان الثقة ووجع القلب، وبرضه مش راضي يدخل التواليت
أساسًا.. يبقى هيدخله من نفسه وبإرادته الحرة إزاااي؟!

وبعد البحث والتنقيب عرفت إن الأمريكان من سنة ١٩٧٠ وهم
ماشيين بطريقة اسمها **Three Day Potty Training**
اللي هنسميها بالعربي (تدريب الطفل على قضاء الحاجة في ثلاثة
أيام) وهنسميها في الكتاب تدريب البوتي، نفس الطريقة موجودة
في المراجع الأجنبية بأسماء تانية زي (تدريب الطفل على قضاء

الحاجة في أسبوع واحد) و(تدريب الطفل على قضاء الحاجة في يوم واحد)، مش معنى كده إن كلهم بيتبعوا الطريقة دي.. فيه كمان طرق تانية، كل طريقة ليها كتب ومؤلفين ومنهج معين!! وتدريب البوتي Potty Training أو تدريب الطفل على قضاء الحاجة تحوّل في السنين الأخيرة لفرع من علم Parenting ولو ترجمناه باللغة العربية هنسميه (الوَالِدِيَّة)، ويضم الكتب المخصصة للوالدين.. أما البوتي فهي بالمصري "القصرية" وبلهجات تانية "النونية".. والطريقة موضوع الكتاب تم اكتشافها لما كانوا يحاولوا يلاقوا طريقة لتدريب الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على دخول التواليت واكتشفوا بعدها أنها فعالة أكثر مع الأطفال الطبيعيين، ولقيت الأمهات بره طيرين بالطريقة دي زي ما أنا و"رنا" صاحبتى الأنتم طرنا بيها بالظبط، وخلتني بعد ٨ شهور من التدريب على التواليت أنجح أخيراً في ٣ أيام أن "أنس" يتحكم بنسبة ٨٠٪ وبعدها بحوالي أسبوعين أنهينا المهمة تماماً.. أما "رنا" فتجحت في ٥ أيام إن "رغد" بنتها تدخل التواليت لوحدها.. البنات أسهل كتييير في التعود على الموضوع ده.. مفيش أي خبر لقيته عن أسلوب (تدريب الطفل على قضاء الحاجة في

ثلاثة أيام) على مواقع الإنترنت العربي.. للأسف الموضوع مهمش
جداً في البلاد العربية ويعتمد على مهارة الأم فقط .. نفسي
كمان أنبهك لحاجة مهمة إن نجاح التدريب في ٣ أيام واستمرار
النجاح، واستمرار أي نجاح في الدنيا يعتمد علي المتابعة.. يعني
بعد تدريب الطفل في الكورس المكثف اللي بين إيديكي خلال يوم
أو ٣ أيام أو ٥ أو ٧ أيام والوصول لتحكم الطفل هيبقى مطلوب
منك يا مامي تتابعي معاه مش هندربة من اول وجديد لكن هنتابعة
ونشجعة وهنفكرة لونسي

الطريقة بين إيديكي دلوقتي بكل تفاصيلها.. أتمالك التوفيق
والسعادة.

أمر طبيعي

هو الموضوع معقد كده؟!

أكيد كلنا سمعنا من أمهاتنا قصص إننا أتعلمنا نستخدم التواليت بدري يمكن سنة أو بعد سنة بشوية.. وإننا مش شاطرين زيهم، لأن أمهاتنا كانوا يبعودونا نقعد على البوتي (القصرية) وعندنا أيام.. للأسف فعلاً تعود الطفل على الحفاضة وعدم إحساسه الطبيعي بفعل الإخراج من بعد الولادة أخر تعود الأطفال على استخدام التواليت.. بجانب التطور الصناعي والثقافة الاستهلاكية اللي مكانتش موجودة بالشكل الحالي من ٣٠ سنة.. من ٣٠ سنة كان فيه نوعين فقط من الحفاضات.. أما دلوقتي ففيه أنواع لا حصر لها.. لما كنت بيبى كانت الحفاضة عادة لوقت الخروج، وباقي اليوم كانت الأمهات بتستخدم "الكافولة" اللي أمهات كثير في سننا معندهم مش فكرة عن طريقة استخدامها.. الطفل بيكبر وده بيهدد توقف استخدامه للحفاضة، وخسارة مصنعي الحفاضات، وبدأ يبقى فيه مقاسات لغاية سن دخول المدرسة.. حتى عند تفكير الأم

في تدريب الطفل على استخدام التواليت، وشعور صناع الحفاضات بالخطر.. قدروا يطلعوا بفكرة الحفاضة الكيلوت Pull Up وإقناع الأم بأنها مفيدة لتدريب الطفل على التواليت.. هي في النهاية حفاضة تعوق الإحساس الطبيعي للطفل بعملية الإخراج.. عشان كده مبقاش عندنا رؤية واضحة.. الطريقة القديمة لتعويد الطفل على التواليت صعب جداً تتفع معنا دلوقتي.. المشاكل المعقدة عاوزة حلول من خارج الصندوق.... كل اللي أقدر أقوله إن الطريقة دي هاييلة.

هل طفلك مستعد؟

بمجرد وصول الطفل لسن ١٨ شهر، لازم نتابع ظهور علامات التحكم في الإخراج، وهي الدليل إن الطفل جاهز للتدريب:

١- وصول الطفل لسن ١٨ شهر.

٢- يقدر يحافظ على نفسه جاف بعد آخر تغيير للحفاضة ولمدة ساعتين.. وحدوث الأمر ده بشكل متكرر خلال اليوم.
من دلوقتي الغائط اسمه البوبو والبول البي بي.

٣- يعمل البوبو بشكل واعى.. يعني بتلاقيه مركز جداً وساكت وهو يعمل وبعدها بيقوم بتصرفات تفهمي منها إنه مش مرتاح ومحتاج يغير.

٤- يقدر يفهم ويتبع عدد من التعليمات.. يقدر يدور على لعبة معينة ويجيبها أو يحتفظ بلعبة جوه صندوق.

٥- يحاول يغير هدومه بنفسه زي الشراب.. الحذاء وفاهم إن ده

معناه إنه محتاج يقلع هدومه عشان يغير البامبرز، أو يحاول يلبسها تاني بعد تغيير البامبرز.

٦- يقدر يشاور على جزء من جسمه أو عضو من أعضائه لما تسألينه عن اسم العضو.. مثلاً "فين عينه؟" أو "فين أنفه؟".

٧- يقدر يقعد هادي لوقت معين، ويشغل نفسه بحاجة.. أو يركز من ٥ ل ١٠ دقائق مع لعبة أو كتاب أو فيديو.

لو مظهرش على الطفل جميع العلامات السابقة، فالناس رواد أسلوب (تدريب الطفل على قضاء الحاجة في ٣ أيام) بينصحوكي تنتظري ظهور جميع العلامات السابقة.. أما أنا كأأم فهقولك إنني بدأت من غير ما استنتى ظهور كل علامات التحكم في الإخراج، وإن "أنس" ابني أتأخر في النطق، ولما كنا نحاول نسأله عن أعضاء جسمه مكانش بيجابوب، لكنه كان تدريب ناجح جدًّا، وأخذنا ٣ أيام كانت استجابته للتدريب ٨٠٪، ووصلت معاه للتحكم الكامل في نص الأسبوع التالت.. يلا خدي شهيق وحضري نفسك وبيتك للحدث المهم ده:



The potty day

يوم البوتي



obeikan.com

الاستعداد

استعد.. انطلق!

والاستعداد لليوم العظيم ده هيكون على ٣ محاور "أنا - الطفل - البيت"

١ - الأم

إنتي الأساس يا مامي

أنا عارفة إن قلبك وجعك من الموضوع ده.. حاسة بيكي جداً.. وإن فكرة إنك تعودى ابنك أو بنتك على التواليت في ٣ أيام هي فكرة سحرية بالنسبة لك.. لأنى كنت مكانك.

ابعدى عن أي إحساس بالذنب أو الاكتئاب بسبب البامبرز، لأنه هيوولد جواكي طاقة سلبية مش محتاجينها أبداً دلوقتى.. حضري نفسك كويس لليوم ده.. لو بتشتغلي ممكن يبقى التدريب (الجمعة والسبت) أو حسب عطلة نهاية الأسبوع الخاصة بشغلك.. المهم

إننا محتاجين يومين إجازة متصلين.

فضي جدولك تمامًا، يعني مفيش أي ارتباطات.. حضري أكل واحفظيه بطريقتك، لأن مش هيبقى عندك وقت تطبخي.

أرجوكي تبعدني عن خيالك كل الإحباطات، وكل الخبرات السلبية اللي أخذتها من قرابيك وجيرانك وزمايلك.. مفيش ضرب.. مفيش إهانة.. مفيش أي حاجة سلبية ممكن تحصل للطفل خلال أيام التدريب، لأنه هيرجعنا لورا وبس.

قاعدة ذهبية رقم ١: «أم أقل توترًا» = تدريب أنجح

عاوزينك سليمة صحياً بقدر الإمكان.. يعني اختاري أيام تكوني فيها في أفضل حالاتك.. لو فاجأك دور برد مثلاً، فأنصحك تأجلي للأسبوع اللي بعده أو حسب قرارك.

اهتمي بنفسك.. استعدي نفسياً.. اهدي Relax.. قولي لنفسك إن كل حاجة هتكون بخير.. ابعدني عن الضغوط النفسية.. حاولي

تدوري على شريك.. الموضوع هيبقى أجمل كثير لو فيه أم تانية وطفل تاني.. حتى لو شريك بدون أطفال هيبقى مفيد ليكي وهيدعمك نفسياً، خصوصاً لو عندك أطفال تانيين أصغر سنًا.

هاتي كل اللي البيت هيجتاجه أثناء أيام التدريب، لأنه من المؤسف أقولك إنك وابنك أو بنتك هتبقوا تحت الإقامة الجبرية أول يومين من التدريب، بس أوعدك - إن شاء الله - أنها هتبقى إقامة ممتعة.

اعملي حسابك على زيادة الأعباء المنزلية خلال أيام التدريب، من حيث غسيل أو مسح الأرض حسب الحاجة، عشان كده اجهزي بمنظف جيد ومطهر للأرضيات، وممسحة سهلة الاستخدام والشطف.. بالنسبة لي بحب جدًا الممسحة اللي آخرها سفنجة عريضة وفيها يد لعصر السفنجة، وبتنصف بسهولة تحت الحنفية..

الغسيل مؤكد هيتضاعف عشان كده يا ريت ميكونش فيه غسيل أساسًا من قبلها، عشان ميبقاش فيه تلال من الغسيل.. لأن الطفل مش بس هيتسبب في غسيل ملابس زيادة، لا وملايات كمان.. لو عندك أثاث نسيجي زي الأنترية أو أي كراسي ممكن تمتص اللبل.. أنصحك بعمل عازل من المشمع أو البلاستيك أو المفارش اللي

مش هتسمح بتسرب البلل.. يلا نكمل بقية الاحتياجات في الجزء
اللي يخص إعداد البيت.

obeikan.com

٢- المنزل

محتاجة تجهزي مكان خالي تمامًا من السجاجيد والنسيج لسهولة التنظيف، حطي في اعتبارك إن "حوادث البلل من الطبيعي أن تحدث" .. وهدف التدريب إن حوادث البلل وخلافه متستمرش أكثر من أيام معدودة.. اعتقد ده فادك نفسياً .



واقى المرتبة :

فكرة كويسة لو عايزة تحافظي على السرير.. وواقى المرتبة عبارة عن كسوة من طبقتين، طبقة بشكير وطبقة من المطاط اللي بيمنع السوائل توصل للمراتب زي المشمع، وأستك من جميع الجوانب لضمان ثبات واقى المرتبة.. واقى المرتبة كان بجد اختراع بالنسبة لي عرفنتي عليه واحدة صاحبتني، في الوقت اللي كان فيه ناس كتير أعرفها بتشتكي من صعوبة تنضيف المراتب وريحتها، أو صعوبة نوم الطفل على المشمع، لأنه بيعمل صوت خرفشة أو بسبب الحر حتى لو الأم فرشت عليه ملاية قطنية.. واقى المرتبة مثالي للحفاظ على المراتب وأكثر نوع معروف في مصر هو واقى المرتبة إنتاج (فور بد).



٣- الطفل

جهزي الولد أو البنت لليوم العالمي ده من قبلها بأسبوع.. قوليله إنه خلاص هيبقى ولد كبير Big boy أو بنت كبيرة Big girl ، عشان يوم البوتي Potty Day قرب خلاص.. وهنبقى كبار ، هندخل التواليت زي ماما وبابا، لأن النونو بس هو اللي يبليس بامبرز.. فيه أطفال وأمهات بيفضلوا المصطلحات الأجنبية.. اختاري اللي يناسبك ويناسب طفلك.

خديه وانزلوا اشترتوا ملابس داخلية جديدة (كيلوتات Underwares) عليها شخصيات كرتونية بيحبوها، ابني بيحب سبونج بوب فجبته أندروير صفرا عليها سبونج بوب وشخصياته.. شوفي ابنك أو بنتك بيحبوا إيه؟.. ممكن تجيبي أندروير أو ملابس تحتية متشابهة ليكي ولبنتك، أو ملابس متشابهة للطفل ووالده، إذا كان الأب هيشارك في التدريب.. لاحظي هنا إن الأندروير مش هتلبس أول يومين في التدريب.. وجود الشخصية

الكرتونية المفضلة عند الطفل على الأندرويد بتاعه هيدينا فرصة
نستخدم حافظ جديد، وهو الحفاظ على الشخصية المفضلة للولد
أو البنت نظيفة.. إذا افترضنا إننا اخترنا لبنت شخصية "دورا"
هتفكرها دائماً "خلي دورا على طول نظيفة" أو keep Dora
clean /dry .. من الآخر حمسي ابنك أو بنتك وخليها
تجربة ممتعة.. افكري دائماً إن ده أول إنجاز في حياته..



ضروري الطفل كمان يكون في أفضل حالاته صحياً ونفسياً.. ابعدى عن مواعيد التطعيمات.. الأنفلونزا.. أو أي مشاكل عضوية ممكن - لا قدر الله - تحصل للطفل.. أتأكدي إنه معندوش إمساك، لأن ارتباط الإخراج بالألم اللي هيسببه الإمساك هيخلي المهمة أصعب.. كتري من الفواكه والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة (الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض).. والزبادي والغذاء الصحي المحتوي على ألياف.. مهم كمان التأكد من عدم إصابته بالإسهال.. وفي حالة إصابته بإسهال ضروري تأجيل التدريب لحين التعافي، ووصول معدلات الإخراج للمعدل الطبيعي.

مهم جداً تعريف الطفل بمصطلحات "الببوي" و"البوبو"، سواء إنه يشوفها في البوتي أو يشوف البوبو في البامبرز وتبهيه إن البوبو خلاص بعد كده هنعمله في البوتي.. وممكن تاخديه معاكي التواليت.

اعملي جسر بين الحفاضة والتواليت.. حاولي بقدر الإمكان تغيير الحفاضة في التواليت.. اطلبي من الطفل إنه ينزل البنطلون بسرعة وإنه يرفعه بعد تغيير الحفاضة.. تدريب (انزال الملابس

ورفعها)، هيفيدك أثناء التدريب لأن قدرة الطفل على التحكم
لسه ضعيفة، والسرعة هتبقى مهمة في وقت التدريب على البوتي
وبعدها، اعلمي تدريب مصغر بعد تغيير الحفاضة.. استخدمي
التواليت وعرفي الطفل إن الكبار بيستخدموا التواليت.. طبعاً من
غير ما الطفل يحس إنه عمل حاجة غلط، وإنك مستاءة من شكل
البامبرز أو ريحته.. حافظي على هدوئك وابعدي عن التوتر.

هل رزقتِ بطفل حديثاً؟

أيوه.. هل عندك طفل مولود حديثاً أو حتى من كام شهر؟ لو أيوه اعرفي إن الموضوع هيبقى أصعب لسببين:

أولاً: احتياجات الطفل الرضيع المتعددة من رضاعة لفترات طويلة ومتواصلة وخوفه من البقاء لوحده، وتمسكه بيكي معظم الوقت هيخلي فرصة إنك تاخدي أخوه أو أخته يقعد على البوتي بشكل متكرر، مهمة شاقة لكن مش مستحيلة.. وهيبقى أفضل لو فيه شخص مستعد للمساعدة.. المهم تبقي مستعدة نفسياً ومحضرة نفسك.

ثانياً: إن الطفل الأكبر سنًا أوقات بيربط بين الحب والعطف الزايد من الأهل ناحية البيبي وبين عدم قدرة البيبي على إنجاز أي شيء، ومنها لبس البيبي للحفاضة، ومن أبسط الأمثلة على الربط ده طلب الطفل الأكبر سنًا من الأم إنها تأكله، لأنه نونو ومش عارف

ياكل لوحده، أو الصريخ بشكل مزعج كمحاولة منه لتقليد أخوه أو أخته للفت الانتباه وتلبية احتياجاته زي البيبي.. عشان كده ومن واقع خبرتي كأم لطفلين بينهم فرق سنتين بس استني لما الأمور تستقر، ومن الممكن الأمور تستقر على الشهر الثامن أو التاسع من ولادة البيبي، أو حسب ابنك أو بنتك.. الاستقرار النفسي للطفل مهم جداً لنجاح التدريب.

لا تبدئي تدريب البوتي في الظروف التالية :

التدريب الجيد هو اللي قدرنا نوفر له ظروف وعوامل مناسبة وصحية.. فيه ظروف حياتية ممكن تقابلنا هتشكل عوائق في طريقك لتدريب ابنك أو بنتك على التواليت.. زي حدوث تغير أو مجموعة تغيرات في حياة الأسرة أو في حياة الطفل.. من فضلك تابعي معايا الأمثلة دي:

- الانتقال لبيت جديد.
- انتقال الطفل لحضانة لأول مرة.

- انتقال الطفل من حضانة لحضانة ثانية.
- وجود مربية أطفال جديدة.
- الانتقال من المهد أو سرير البيبي إلى السرير العادي.
- وفاة أحد أفراد الأسرة - لا قدر الله -.
- مواجهة الأسرة أزمة كبيرة تؤثر على حياة الطفل.

تدريب البنت أسهل!!

لما قررت إنني أدرب "أنس" على التواليت أول مرة وكنت وقتها حامل.. سألت زميلتي في الشغل دربتي بنتك في كام يوم؟ وإزاي؟ قالتلي مشكورة دربتها في أسبوع، وكنت كل ساعة بقعدها على البوتي وأعاقبها لما تعمل بيبي على نفسها لغاية ما فهمت بعد أسبوع وبقت بتدخل لوحدها.. وده أداني فكرة لطيفة عن تدريب الطفل على التواليت.. يا سلااااام.. خلاص يبقى أنا هفضي لنفسي أسبوع علشان أدرب الولد، وفرصة قبل ما يقرب معاد الولادة (كنت وقتها حامل في الشهر الخامس) لكن النتيجة كانت

صفر.. لم ينجح أحد.. لا أنا ولا "أنس" .. وقررت تأجيل الموضوع
لبعد الولادة، وكان الأسبوع بيجر أسبوع بدون فائدة.. مفيش بارقة
أمل.. والشهر يسلم الشهر.. أنا تعبت والأستاذ "أنس" ثابت على
موقفه.. لغاية ما جربت الطريقة اللي بكتبلكم عليها النهارده..
وهنا وجبت الإشارة إلى أن تدريب الولد هو بالإجماع أصعب من
تدريب البنت، وتابعي معنا إيه الأسباب:

١- البنت تتطور أسرع

البنت تطور اللغة الخاصة بيها قبل الولد، فتقدر تعبر أفضل من
الولد، وكمان بتضج جسدياً قبل الولد، فبتقدر تتحكم في الإخراج
قبله.

٢- الأم هي المدرب

لأن من يدرّب الطفل، سواء الولد أو البنت هو الأم، وبكده هي
النموذج المطابق بالنسبة للبنت، لكنها متملكش نفس الأداة اللي
عند الولد.. بجانب محاولة الابن في الفترة دي تقليد الأب في
طريقة التبول، ومحاولة البنت في المقابل تقليد الأم.

٣- للبننت وضع واحد فقط للإخراج

للبننت وضع واحد فقط للإخراج وهو الجلوس، بينما يتعلم الولد وضعين للتبول.. أكيد ممكن إن الولد يتعلم إن التبول بيبقى في وضعية الجلوس، لكن وجود خيار تاني بالنسبة للولد بيعقد عملية التدريب.

٤- الولد أقل انتباهاً لجسمه من البننت

يعتبر الولد أقل انتباهاً لاحتياجات جسمه من البننت، لأنهم يبقوا مشغولين جداً في اللعب، وبالتالي ممكن الولد مينتبهش إنه محتاج يستخدم التواليت.

٥- اختلاف التربية

تهتم البننت بإرضاء الآخرين عن الولد، البننت بتكبر على طاعة الوالدين وأنها حبيبة ماما وبابا.. واختلاف التربية بيضيف لتدريب البوتي بُعد اجتماعي.

استعديتي كويس.. يلا معايا هنشتري وهنعمل حاجات مهمة جداً.

obeikan.com

shopping



الأغراض والوسائل المساعدة

من المفيد التعامل مع التدريب على إنه عمل، وكل واحد في البيت عنده المهام الخاصة بيه.. ومهمتك بالتحديد يا مامي هي خلق بيئة تعليمية ثرية ومشجعة للطفل.. ودي الأدوات اللي اخترناها ليكي ولطفلك.

١-البوتي - القصيرية - النونية

أول بوتي جبتها لـ "أنس"، كانت عبارة عن كرسي بتجويف لتلقي الفضلات مرضيش يقعد عليه أبداً.. كنت فاكرة إن المشكلة عنده، لكن "أنس" كان محتاج بوتي عالية وكمان بتوفر له يمسه في حاجة عشان كده اخترت واحدة عبارة عن جمل برقبة طويلة قدام، كان بيحضنها وهو قاعد.. وكمان علو البوتي كان بيوفر له راحة.. عشان كده أتعلت بالممارسة إن اختيار البوتي اللي تناسب الطفل مهم

جداً.. فيه أنواع غالية.. فيه بعجل.. وفيه بموسيقى وأضواء.. كل ده جميل جداً لو هيبقى مريح للطفل.. لكن احذري إنه ينشغل بكل عوامل الجذب اللي فيها، وينسى المهمة الأساسية اللي اتصنعت ليها.. عشان كده أنصحك يكون بيتوافر فيها العوامل دي:

- يكون سهل الحمل وتقديري تنتقلي بيه من غرفة لأخرى.
- يكون مقاس طفلك.
- ثابت على الأرض.
- مصنوع من مادة قوية فلا ينكسر بسهولة.
- اختاري اللون والشكل المفضل للطفل.
- القاعدة ليست حادة لكن مريحة للجلوس عليها.
- لو المتدرب ولد فمن المهم جداً العلو النسبي للقاعدة من الأمام لضمان عدم تآثر البول.
- عميقة نسبياً بحيث تتسع للفضلات.

لعمل اللوحة اختاري الشخصية المناسبة، واكتبي على صور جوجل على النت potty plan وقبلها الشخصية اللي اخترتها مثلاً
.Tom & Jerry potty plan

أنا طبعتها أبيض وأسود حجم كبير A1 وجبت ألوان شمع ولونتها، تقديري كمان طبعتها ألوان، لكن التكلفة هتبقى أكبر، وتقديري ترسمها أو تطلبي من شخص بيعرف يرسم إنه يرسمها، كمان ممكن طبعتها أبيض وأسود بحجم كبير زي ما قلنا وتستخدمي برونز ألوان في تلوين اللوحة، أو الألوان والوسائل اللي تحبها، واللي تعرفي إنها هتعجب ابنك أو بنتك.. أتأكدي قبل الطباعة من وضوح الصورة.

كمان ممكن تستخدمني موقع

www.pottyplan.blogspot.com



٣- ورق تواليت ملون Colored Toilet Paper (اختياري):

مناديل تواليت ملونة ومزركشة هتلاقيها برسومات وأشكال كثيرة في المتاجر الكبيرة.. ممكن الطفل يستخدمها أثناء التدريب كشيء جديد ومحفز للطفل، وليصله إحساس الاحتفال بيوم البوتي، اللي هيبقى فيه كبير ويستخدم التواليت زي ماما وبابا.



٤- العروسة مع البوتي Potty Doll :

عروسة لعبة بتيجي مع البوتي / القصيرة بتاعتها، موجودة تقريباً في كل محلات لعب الأطفال.. ليها أشكال وأنواع وأسعار مختلفة.. وهنستخدمها في التدريب في قيام الطفل بتدريب العروسة على البوتي، وتوجيهها زي ما ماما بتوجهه وبتقوله يعمل إيه؟.. فيه عروسة ولد للولاد وعروسة بنت عادية للبنات.. أما أنا فاستبدلت العروسة بأخو "أنس" الصغير. وكان عندي بوتى صغيرة كنت بقعده عليها ونفضل أنا و"أنس" نسقوله عشان بيبي شاطر قاعد على البوتي.. كمان كنت بلم كل اللعب الدباديب، والأسد الضرو، والقطة، عشان يقعدوا على البوتي الصغيرة.. كانوا بيقفوا طابور وكل لعبة تقعد شوية على البوتي..



عروسة للأولاد

عروسة للبنات



٥- مكافآت:

كثير من الأمهات أثنوا على إعطاء الطفل مكافأة، بعد كل مرة ينجح الطفل في الإخراج، وهو جالس على التواليت أو البوتي.. وحتى ولو بعد كل مرة واحدة m&m's اللي كنا بنسميها زمان شيكوبون، وهو نوع مشابه كان موجود زمان ورجع تاني.. ممكن توفي أو أنواع تانية.. تجنبي الشيكولاتة عشان هتسيح وهتبقى مشكلة.. هو إحنا حنضف إيه ولا إيه.. حاولي تقلي الخسائر .



مع "أنس" كنت تستخدم أوقات الميمكس الطرية، أو التوفي اللي ملفوف زي البونبون وورقته بتلمع.. كنت خايفة إنه يتعود على كده وميرضاش يدخل التواليت، إلا لما ياخذ الميمكس بتاعه، لكن اللي حصل إنه بعد ما اتعود لفترة كفاية حوالي أسبوعين وقفنا الحلويات عادي، واستمرينا في تشجيعه وإننا نمده وبس.



أمهات تانيين لقت فايدة من وضع حصالة جنب البوتي أو فوق التواليت، وكل مرة كانوا بيعطوا penny واحد في الحصالة.. بس بالنسبة لنا أقل عملة ممكن تستخدمها في مصر هي ربع جنيه ٢٥ قرش.. جهزي مجموعة كبيرة لو شايفة إنه هيبقى مناسب ليكي وللطفل.

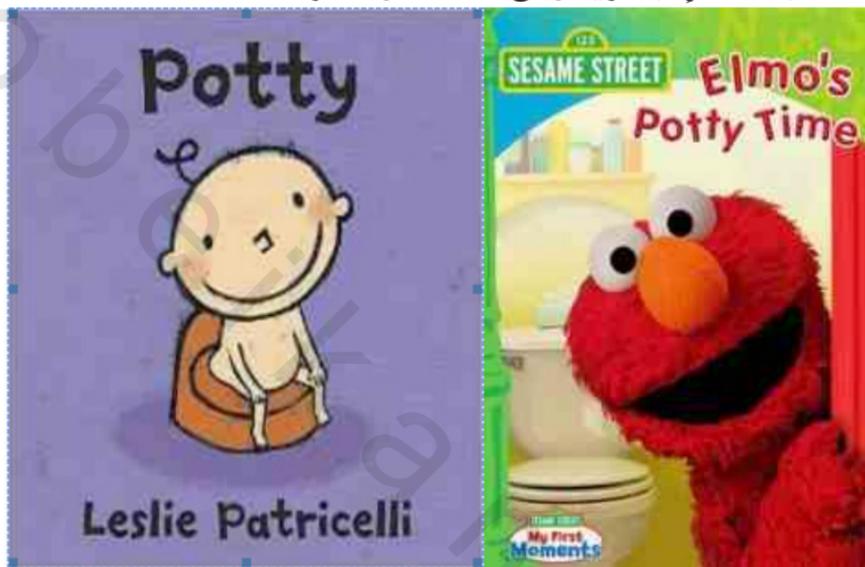


كمان فيه مكافآت معنوية زي قصة غريبة لأم وأب، ابنهم كان بيعب السمك جداً فقالوا له إنه لما يعمل في التواليت.. الحاجات هتروح للسمك وهيقدر ياكل ويعيش، ومن غير الحاجات دي السمك مش هيقدر يعيش، فالولد كان بيدخل التواليت ويبذل أقصى جهده الحقيقة لإطعام السمك المسكين، وبعدها كان بيحس بالرضا عن نفسه.. الموضوع يعتمد بشكل كبير على ذكاء الأم.

٦- كتب أطفال عن البوتي:

أفاد أمهات كتير كمان شراء كتب عبارة عن قصص للأطفال عن البوتي، وكل كتاب يبقي سلسلة من القصص للأطفال بيتعرضوا

لمواقف خلال تدريب البوتي، وجاري عمل ملحق للكتاب للأطفال باللغة العربية لاستخدامه خلال التدريب.. لكن الكتب اللي وجدناها كانت باللغة الإنجليزية ومن أفضلها وأشهرها.



الكتب الأجنبية متوفرة على موقع أمازون Amazon وعلى جوجل بلاي Google Play وعند شرائك، فالكتاب الأول أفضل.

٧- تطبيقات وفيديوهات Applications & Videos :

يجب ملء أيام التدريب بأنشطة عن التحكم في دخول التواليت..
لذا يمكنك إيجاد تطبيقات وألعاب للأطفال على Google Play
ومواقع أخرى.. قومي بإدخال Potty Training
في مربع البحث.

الكثير من الفيديوهات للأطفال عن تدريب البوتي، أو تدريب
قضاء الحاجة موجودة على موقع youtube ، لكن للأسف
ليس باللغة العربية.. لمشاهدتها ادخلي في مربع البحث Potty
Training Videos for Children



٨- تاج لعبة Potty King – Potty Queen :

لما رحنا لـ "رنا" صاحبتنا أثناء تدريب البوتي الخاص بـ "رغد" بنتها لقيتها عندها تاج بلاستيك ملون.. ولما "رغد" بتعمل في البوتي بتحطه على راسها، وبتقولها إنها دلوقتي بقت potty queen ملكة البوتي.. مش ضروري تاج لعبة، ممكن تاج كرتون أو فوم أو أي نوع.. ممكن تستخدم الخرز أو الترتير.. اللي تحبيه.. المهم إن الفكرة كانت ممتعة ومشجعة للطفلة.



٩-الصابون (اختياري)

هاتي صابون بألوان جميلة وروائح وأشكال مميزة ومحبية للطفل..
الصابون السائل الملون بالرائحة المفضلة للطفل سيكون أسهل
في الاستخدام من الصابون العادي.. لو بتفضلي الصابون العادي
هتلاقي أشكال مبتكرة، دبية ونجوم وغيرها.



دي مساحة مخصصة ليكي عشان تكتبي كل طلباتك بما
يناسب ذوق طفلك.

A yellow rectangular box with a black border, containing seven horizontal black lines for writing. At the top edge, there are five pairs of short vertical lines, resembling a spiral binding or a decorative element.

يلا خدي نفس عميق.. استرخي.. عشان نبدأ سوا اليوم الأول
بالتكات والحركات.. معايا يا مامي.



obeikan.com

اليوم الأول

١- يوم بدون ملابس تحتية (أندروير Under Wear)

فاجئي الطفل بجو من الاحتفال بمجرد استيقاظه من النوم..
قوليله " النهارده إنت ولد كبير.. هنعمل بيبي وبوبو في التواليت زي
ماما وبابا.. النهارده يوم البوتي"، متسشش إن مكان البوتي أساساً
في التواليت مع إمكانية التنقل بيها حسب الحاجة.

هاتي سلة فاضية نظيفة، ولموا كل البامبرز اللي في البيت وقوليله:
" يلا نرمي البامبرز كله.. عشان إحنا كبار مبقناش بيبي ومش
هنلبس بامبرز تاني وهنعمل بيبي في البوتي".

النهارده مفيش أندروير أو كيلوت.. ليه؟

أولاً: عشان قاعدة الطفل تبقى قريبة لقاعدة البوتي، وسرعة
الاستجابة بدون الحاجة لإنزال أي ملابس.

ثانياً: والأهم، إحساس الطفل بحدث سقوط الفضلات سواء البيبي أو البوبو، وده هيولد عنده شعور إنه عاوز ينزل الفضلات في مكان ما.. وإحنا هنوجهه للبوتي.

بالنسبة للبنات مفيش كيلوت، لكن لبسيها فستان طويل شوية، أو تيشيرت طويل.. لو الطفل ولد ممكن تلبسيه تيشيرت طويل أو الجلابية لو متوافرة.

لو اخترتي تبدئي في الشتاء.. يبقى وراكي مهمة جعل الجو دافئ بقدر الإمكان.. لبسيه لبس شتوي طويل، لكن مش أوي، وممكن تدفي الأقدام بشرابات صوف طويلة.. أو اللي تشوفيه.

كمان لو اخترتي الشتاء.. ممكن الطفل ينفر من برودة القاعدة البلاستيكية.. الغطاء الصوف المخصص لقاعدة التواليت، أو قاعدة البوتي متوافر بالصيدليات.. كمان لو هتستخدمي تواليت الكبار ممكن تختاري قاعدة تواليت للأطفال، مصنعة من الأسفنج، ومادة أخرى ضد الماء.



لوجبتي (العروسة مع البوتي) فهو ده وقت تقديمها للطفل.. عرفيها تلعب بيها إزاي أو يلعب بيها إزاي.. زي ما قلنا العروسة متوافرة للبنات والأولاد هتلاقيها بشكلين، وهتلاقي كمان اللي سعرها بسيط والغالية.. ادفعي الطفل يدرب العروسة، خلية يقعدها على البوتي ويقولها: "إحنا بنعمل البيبي والبوبو في البوتي بس" .. كل فترة ممكن ساعة مثلاً قوليله: "أكيد العروسة عاوزة تعمل بيبي تاني، لازم نروح نقعدها على البوتي" .. ففني في تفاصيل اللعبة.

الهدف من تدريب اليوم الأول، هو الوصول لعدد مرات مناسب من دخول التواليت، سواء للتبول أو للتغوط، للوصول لقدر مناسب من التدريب خلال فترة قصيرة.. لو الطفل بيتبول كل ساعتين فده مش

كفاية لتدريب الطفل.. عشان كده شربيه سوايل كثير عن العادي..
أمهات كثير بتستخدم العصاير، لكن احذري حدوث إسهال.. بعض
الكتب بتتصح بخلط العصير بالماء.

دلوقتي.. هنروح البوتي من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.. لكن القرار ليكي..
لازم تلاقي الخط الرفيع اللي بين عدم وقوع حوادث بلل، وعدم
إرهاق الطفل بالضغط عليه عشان يقعد كثير على البوتي.. بالنسبة
لي ٤٥ دقيقة كانت مناسبة جدًا بالنسبة لابني.. أكيد هتحتاجي
ساعة قدامك أو ساعة يد.

واقف ولا قاعد؟

ابني الولد هدربه يعمل بيبي وهو قاعد ولا وهو واقف؟ أمهات
كثير بيبقوا محتارين في الموضوع ده، خبراء كثير بينصحوكي
إنك تبدئي تدريب الولد في السن ده بوضعية الجلوس، بحيث
إنها تبقى وضعية واحدة للبيبي والبوبو، عشان نحافظ على الأمور
بسيطة بالنسبة للطفل، وكمان بالنسبة لك.. لأن مجهود التنضيف
هيتضاعف لما يحاول الطفل (ينشن) علي البوتي.. بجانب إنه

ممکن ینتبه لصوت أو للعبة أو فيديو فيحرك جسمه ويروح البببي كله على الأرض، ويمكن تبقي محتاجة تنضي الباب أو الحیطة كمان.. وبالتالي تعليم الطفل إن مطلوب منه (يحرز هدف) في بداية التدريب هيكون أصعب عليك.

ملحوظة أخيرة:

في حالة تواجد الطفل في حضانة، أتأكدي إنهم بيدربوه يعمل بنفس الطريقة اللي اخترتي تدريبه بيها في البيت، حتى لو كنتي اخترتي إنك تدريبه على التبول وهو واقف.

وسيلة مساعدة

لما كنت بقعد "أنس" على البوتي كان بيقعد ومش فاهم هو هنا ليه.. كان عنده وقتها سنة وأربع شهور.. كل مرة أقعده فيها على البوتي يبصلي وبس.. نصحتني ماما بالميه، لأن إحساسه بالمية هيفكره بالبببي، وكمان هيخليه عاوز يعمل وفعلاً كنت بجيب طبق صغير قدامه وأخليه يلعب فيه وارش فيه على إيديه ووصلت الفكرة.. الحركة دي بتفكرني بـ "هيلين كيلر"، البنت اللي مكانتش بتشوف ولا بتسمع وبقت كاتبة عالمية، لما المدرسة بتاعتها كانت بتحط

راسها تحت الحنفيه عشان تقدر تتواصل معاها .. أهي مشكلتنا مع السن ده برضه جزء كبير منها في إننا مش قادرين نتواصل بشكل كامل مع الطفل في السن ده.

غير الميه .. فكرة إنني خليته يستخدم تواليت الكبار الأول، وبعدين خليته يقعد على البوتي خلته يفهم المطلوب .. طبعاً لأن التواليت ده بالذات ماما وبابا بيستخدموه، وكمان كرسي التواليت الصراحة له الأجواء بتاعته اللي أكيد هتفكره يعمل إيه؟ لو استخدمتي الفكرة دي يبقى تتقلي بعدها على البوتي أو "القصرية"، عشان نقدر نتابع الطفل في أي مكان يروحه.

خليكم دائماً جنب البوتي .. خديها معاكي في الغرفة اللي إنتي فيها.

لوشرب سوايل كتير

وقعدتیه كتير على البوتي

المعجزة هتحصل وهي عمل في البوتي

احتفلوا كلكم بالحدث المهم ده .. اديله المكافأة بتاعته (بونبون مثلاً أو حسب ما حددتي قبل كده) حطي الإستيكر على لوحة البوتي ..

٢- رقصة البوتي

أي رقصة مع أي كلام.. المهم تبقى بفرح.. إحنا كنا بنغني أغنية كرتون "الطفل جايك" اسمها (ياكي ياي) مع كام حركة من رقصة تويست twist بتاعة زمان، وكان مبسوط بيها جداً.. شوفي ممكن تبتكري إية.. خليها حاجة قريبة من قلب الطفل.. عاوزين نربط الحاجات اللي بيحبها الطفل بالبوتي.. افكري دايمًا إن الهدف الأساسي هو إن الطفل بنفسه يقولك إنه عاوز يدخل التواليت أو يستخدم البوتي.. في أقصر وقت ممكن.

٣- تقليد الأمر والأب

(يتعلم الأطفال بالتقليد والتكرار.. يتكلمون لأنهم يقلدون الأشخاص الأكبر سنًا من حولهم ونجدهم يقولون كلمات أكبر من سنهم بدون معرفة معناها.. التدريب على قضاء الحاجة لا يختلف كثيرًا).

جربي تاخدي الطفل معاكي التواليت وتعرفيه الغرض من المكان،

وإيه هي طريقة استخدامه وإحنا بنعمل إيه هنا؟.. خليه يجرب يضرب السيفون.. ده هيخلي الطفل يتفاعل أكثر مع المكان، حتى قبل بدء التدريب.. لو عندك ولد يفضل يدخل التواليت مع والده.. لكن كمان ممكن يدخل التواليت معاكي (لو الطفل كبير شوية سواء ولد أو بنت حاولي الاحتراز بالملابس وإنتي على التواليت).. لازم يفهم إن ده شيء عادي.. مش عيب.. كل الناس بتستخدم التواليت.

٤- الروتين يقوي العادة

الأطفال بتحب الروتين.. عشان بيخليهم يتوقعوا الأحداث بسهولة.. كمان ترسيخ عادة استخدام التواليت ممكن تتم من خلال تكوين العادات والروتين اليومي.. إذا حبيتي ترسيخ سلوك أو عادة حميدة عند الطفل زي قضاء الحاجة لازم تربطها بمجموعة من العادات قبلها، وبعدها بتكوين سلسلة من الروابط تدعم سلوك واحد وهو استخدام التواليت.. زي الروتين ده:

1 للتوجه إلى التواليت

2- إنزال الملابس

3- الجلوس على البوتي

الإخراج
البببي أو البوبو

5- استخدام ورق التواليت أو غسل المكان

6- رفع الملابس

7- استخدام السيفون

8- غسل الأيدي بالصابون

أضيضي أدعية الدخول إلى الخلاء والخروج من الخلاء كنوع من تقوية العادة، بجانب إن التدريب جزء من حياة الطفل وتابع لنوعية تربية ابنك أو بنتك.. إذا كان أعود إنه يسمي الله قبل ما يبدأ الأكل ويحمد ربنا بعد الانتهاء من الطعام، فتعليمه أذكار الدخول والخروج من الخلاء، هيقوي تقبله للعادة الجديدة (التدريب على قضاء الحاجة) كجزء من نظام حياته.



٥- لا عقاب

استبدلي العقاب بالحضن.. إذا بل نفسه خديه في حضنك جامد.. والنقطة دي بالذات كان ليها مفعول السحر مع ابني.. في نهاية اليوم الأول من التدريب دخلت غرفة تانية أصلي المغرب، و"أنس" استغل الفرصة وفي خلال ٥ دقائق كان عندي غرفة ألعاب رهيبة واضطريت إنني اقلها لحين تنضيف الأرض والحوائط والألعاب نفسها.. "أنس" بطبيعته العنيدة كان بيتحداني إنني انزل بيه أسوأ عقاب ويتفرج عليه وأنا بتتطط زي الكورة الجلد.. لكن أنا كنت على وعي باللي "أنس" عمله.. أخذته في حضني جامد مستسلمة لقدري.. أخذت أخوه لغرفة المعيشة والأستاذ الثاني على البانيو.. لسه فاكرة علامة التعجب اللي كانت على وش "أنس" كان عاوز يقولي: "هو إنتي ليه اتصرفتي كده؟" .. بعد الدش المحترم .. "أنس" حاول يردلي الجميل.. قبل النوم أخذني من أيدي ووالي "حمام"، وقعد على البوتي وكان باصصلي بيحاول يرضيني!!

٦-التغوط

ضعي في اعتبارك إن إحساس الطفل بالتغوط (البوبو) هو إحساس غريب عليه بالكامل.. ومن الممكن إنه يكون مخيف شوية.. افتكري.. إنه شبه شعور الشخص بأن حاجة وقعت منه.. عشان كده معظم الأطفال بيكون اليوم الثاني أصعب عليهم من اليوم الأول.. في اليوم الأول يقل معدل التغوط عند الأطفال لأن الموضوع كله جديد على معظمهم تماماً.. الطفل بيختبر إحساس جديد عليه تماماً، حاولي تساعديه بجمل زي (يلا اعمل.. إيا.. برافو عليك.. أنت كويس.. شاطر).

في حالة إنه عمل البوبو على الأرض، خديه وروحوا سوا التواليت أو البوتي اللي بيقتد عليه وقوليله إن هو ده مكان البوبو.. لو بدأ يعمل كمان خديه وحطيه على البوتي عشان يكمل.



إذا كان التغوط مؤلماً بالنسبة للطفل، فمن المؤكد إن ده غير طبيعي.. وارد يكون عنده إمساك وده هيجلي التدريب على البوتي في غاية الصعوبة.. زودي الأغذية الغنية بالألياف زي الخضار والفاكهة ومنتجات الألبان ومنتجات الحبوب الكاملة.

لو بتحسي إنه محتاج لخصوصية زيادة وقت البوبو.. امنحيه بعض الخصوصية بالابتعاد خطوة عنه للحظات، ممكن ده يفرق جداً مع الطفل.. راقبي الطفل.. راقبيه تاني وتالت.. أول ما تلاقيه مركز وواحد جنب وساكت خالص خديه فورررررر على البوتي..

لأن المشكلة في البوبو صعوبة تحديد الوقت الخاص بيه عشان كده راقبيه.. ممكن المراقبة تستمر أيام زيادة بعد الـ ٣ أيام.. أيام التدريب.. لكن متلقيش هيتعود بسرعة إن شاء الله إن لازم يلحق يروح على البوتي وهيربط مشاعر الرغبة في التغوط بالبوتي.



٧- عناد خارق للعادة

أيوه فيه أطفال خارقين في العناد.. عندهم استعداد يقولوا "لا" حتى لو كلفهم ده واحدة أوريو أو كيس سناكس.. أكيد في أمهات هتقابل النوع ده من الأطفال.. هيجربوا يقولوا "لا" بقوة، قبل ما

يفكروا يقتنعوا بأي حاجة.. الطفل مدرك الآن بشدة إن أنا وماما شخصين مش شخص واحد، وبالتالي أنا مش ضروري أعمل اللي ماما بتقول عليه.. إنها صلابة الرأي يا سادة! وهي أهم من أي حلويات عند النوع ده من الأطفال.. الطفل هنا بيكافح على المكافأة للحصول على جايزة أكبر من وجهة نظره وهي قوة الفيتو، حاولي تحلي المشكلة بوحدة من الطريقتين اللي هنتكلم عليهم.

أولاً: "علم النفس العكسي"

"تجربة أم استخدمت علم النفس العكسي"

بعد أسابيع من الحيل مع ابنها الصغير، قررت "نينتا فولتاجيو" إنها تتوسل لابنها عشان ميستخدمش البوتي وقالتله وهي بتحاول تبهره إن قراصنة ديزني كانوا عاوزينه معاهم، لكن للأسف هم بياخدوا بس الأطفال اللي بيعرفوا يستخدموا التواليت، عشان كده هي عاوزاه ميستخدمش البوتي، عشان خايفة عليه يبقى واحد من قراصنة ديزني، وفي نفس اليوم بدأ الطفل تدريب البوتي، بعد تمام التدريب أخذت الأم الولد في رحلة لمدينة ملاهي، المفروض

إنها ديزني لاند، وعملوا حفلة صغيرة للولد وأعلنوه "قرصان" من قراصنة ديزني.. عسل والله الأم دي.. نادر نلاقي زيها عندنا في مصر.. لكن إنتي كمان ممكن تستخدمي علم النفس العكسي مع ابنك أو بنتك اللي عنادهم خارق للعادة، بشكل أبسط من تجربة قراصنة ديزني.. ممكن تقولي للطفل إنه لو عرف يستخدم البوتي ساعتها هنعرف نساfer وهنتعد أسبوع بعيد عن البيت .

ثانياً "جربي حافز آخر":

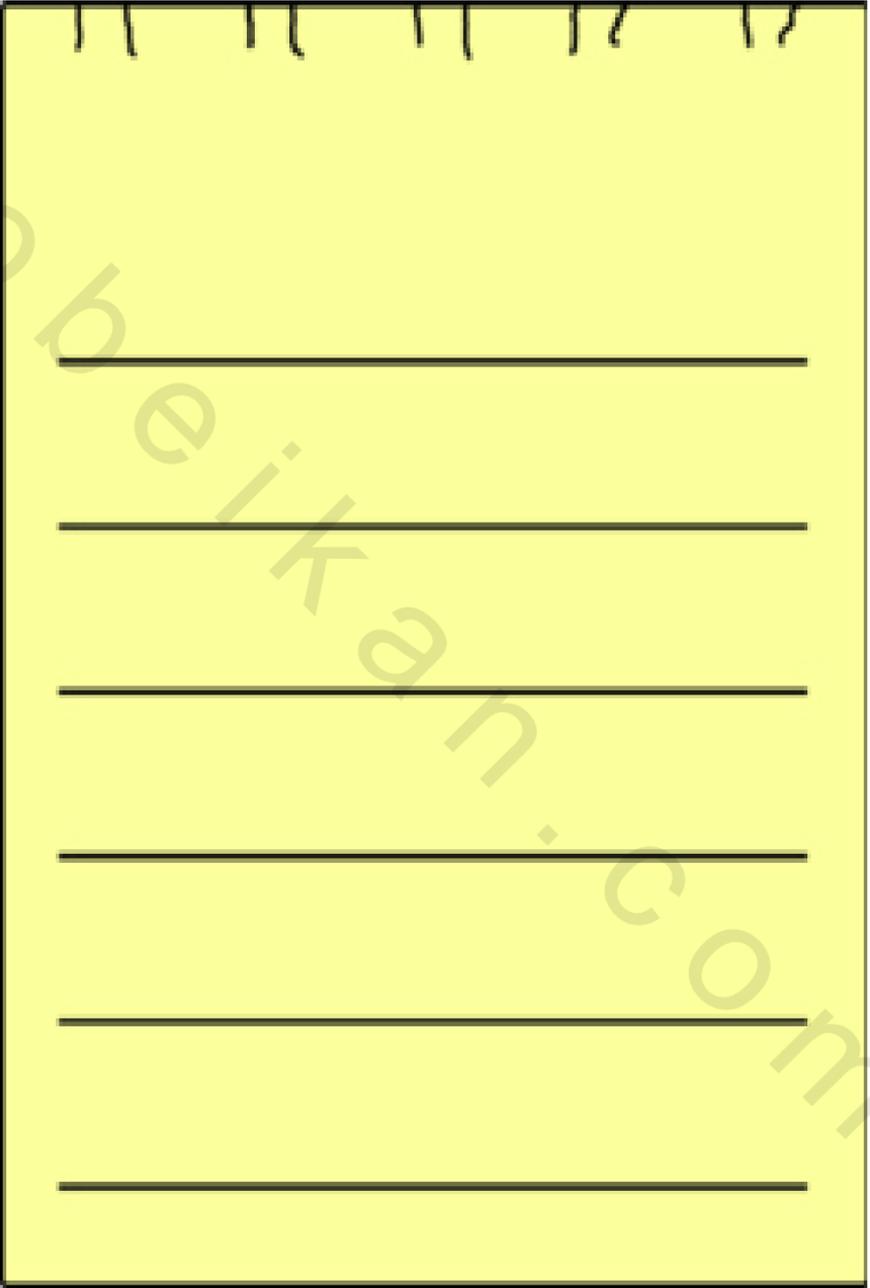
أمهات كثير هينفعها المكافآت والمحفزات اللي اتكلمنا عنها من شيكوبون ولوحة بوتى والصابون وقصص البوتي، وكمان فيه أمهات وبسبب الدماغ الحديدية لأولادهم أو بناتهم هيجتاجوا لخطة بديلة. فكري في الحاجات اللي ممكن تخلي الطفل فخور بنفسه.. هل عنده شخص مفضل في العائلة يحب يشوفه فخور بيه؟ عم مفضل مثلاً؟ العبي بجمل من نوعية إننا هنتصل بفلان ونقوله إنك بقيت كبير وبتدخل التواليت لوحديك؟ ممكن تستعيني بمساعدة بسيطة من الشخص ده لتشجيع الطفل.

إذا الطفل مغرم بالناس الأكبر منه والحاجات اللي بيعملوها،
ممکن تجربي إنه يسهر (شوية مش كثير) بالليل كنوع من تقليد
الكبار مثلاً.

٨- نهاية اليوم الأول:

الهدف الرئيسي من اليوم الأول هو دفع الطفل إلى الإقبال على
الذهاب إلى البوتي بدون تردد.. بالنسبة لناس كثير الهدف ده
بيتحقق بعد أول يومين.. مع أطفال تانيين بياخد حوالي أسبوع أو
حتى اتنين زي ابني.. لكنه إن شاء الله هيحصل.

في نهاية اليوم الأول أتمنالك الكثير من مرات البيبي والبوبو في
البوتي، والقليل جداً من البلل.. متنسيش الحفاضة وقت النوم..
قبل ما تنامي اکتبي ملاحظاتك عن اليوم الأول.. هل قدرتي
تحددي مواعيد البيبي كل كام دقيقة؟ هل قدرتي تحددي مواعيد
البوبو بشكل تقريبي؟ أكثر حاجات حفزت الطفل في اليوم الأول؟!





jugarycolorear

اليوم الثاني

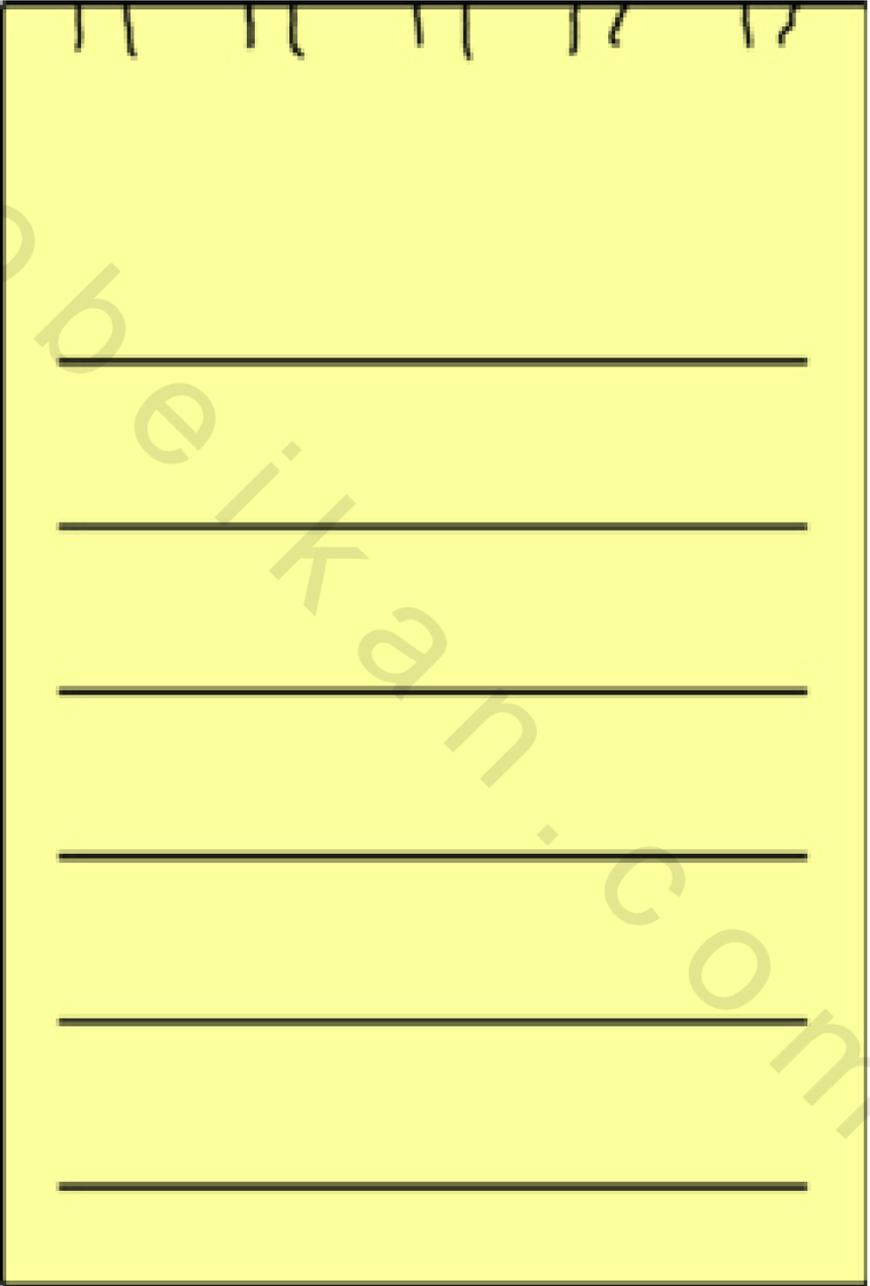
لا تختلف تفاصيل اليوم الثاني في التدريب عن اليوم الأول، إلا فيما يخص الملابس.. من اليوم الثاني وحتى نهاية التدريب، من المهم أن يرتدي الطفل ملابس سهلة الإنزال للجلوس على البوتي. بالنسبة للبنات الكولون أو الليجنجز Leggings اختيار جيد طبعاً بدون كيلوت Underwear لاستمرار شعور الطفل بحدث الإخراج.. إحساس الطفل بالكيلوت لا يوفر للطفل الإحساس الطبيعي الذي نحتاجه في أيام التدريب بسقوط شيء منه وضرورة الذهاب ووضعها في مكان ما.

بالنسبة للأولاد بنطلون باستك مريح أو الجينز سيكون اختيار ممتاز.. بالنسبة للجنسين، ممكن نختار بنطلون مريح لكن مهم عدم وجود زراير أو سوستة، لأنها هتصعب مهمة إنزال ورفع الملابس بسرعة.

اليوم الثاني مشابه تمامًا لليوم الأول، فيما عدا الملابس.. غير كده جميع النشاطات والقواعد الخاصة باليوم الأول هيتم - إن شاء الله - تطبيقها في اليوم الثاني.. ضعي في اعتبارك أيضًا الإكثار من السوائل وتقديم الكثير من المتعة للطفل في إطار التدريب.. الجلوس على البوتي أو الذهاب إلى التواليت هيكون كل ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أو حسب تقديرك بالنسبة لحاجة الطفل في اليوم الثاني، بحيث نصل إلى أقل عدد من حوادث البلل.

افتكري ترديد نفس العبارات للطفل:

"أوبأااااا .. أنت بليت نفسك.. البيبي والبوبو يبقوا في البوتي"،
أو حسب المصطلحات اللي اخترتي تستخدمها مع الطفل..
افتكري استخدام نفس الأدوات (لوحة البوتي - المكافآت - العروسة مع البوتي - التاج - الصابون- الكتاب - التطبيقات - مقاطع الفيديو) إلى آخر الأدوات اللي استخدمتها في اليوم الأول، وارتداء الحفاضة فقط وقت النوم، اكتبي الآن ملاحظاتك لليوم الثاني:





اليوم الثالث :

خارج الإقامة الجبرية

بعد يومين من التواجد المستمر في البيت.. والكثير جداً من المجهود والتعب والتضييف.. مبروك يا مامي.. تقدرني النهارده تخرجني إنتي وبنتك أو ابنك.. جربي خروجة صغيرة أو تمشية جنب البيت.. طبعاً ابدئي الخروج بأنه يدخل التواليت، وخليها عادة دائماً يدخل التواليت قبل الخروج من البيت.

احتفظي ببوتي زيادة في السيارة.. لو الخروج هيطول أنصحك كمان بوجود بوتي مخصوص معاكي في الأماكن العامة، اللي صعب تلاقي فيها تواليت.

أكيد هتكوني خايفة على العربية.. حاولي تحتفظي معاكي في العربية بمشمع مخصص للسيارة للمقعد الخلفي (Waterproof Car Liners مفارش سيارة ضد الماء).



أو مفرش من المشمع الشفاف اللي بنستخدمه في البيت، ممكن يوفي بالغرض، إذا كان الطفل بيستخدم كرسي السيارة المخصص للأطفال (كارسييت)، فمن الأفضل كمان الحفاظ عليه باستخدام مفرش ضد الميه ومخصص للكارسييت أو توفير بديل بعمل كسوة من طبقتين طبقة من المشمع والتانية قطن.



هتحتاجي غطاء قاعدة التواليت (غطاء التواليت البلاستيك)..
وهو عبارة عن أكياس بلاستيكية على شكل قاعدة التواليت، ممكن
تثبيتها بسوليتب لضمان ثباتها عند جلوس الطفل عليها.. سعرها
بسيط وتقديري تلاقىها في معظم الصيدليات.. لضمان حماية
الطفل من الأمراض عند جلوسه على قاعدة تواليت في مكان عام.
ممكن تحتاجي كيلوت مشمع لحفظ البلل بقدر الإمكان وممكن
تحطي جواه فوطه ، وقت الخروج (لحفاظ على المظهر العام لو
حصل بلل) وهتلاقي منه ماركات أفضلها طبعاً (شيكو) وفيه منه
مقاسات.. تقديري تحكميه على جسم الطفل عن طريق كبسولات
جانبية.. حاولي تبعدى عن الأنواع الرديئة، لأنها طبعاً بتسبب
التهابات.



وكمان بلاش نستخدم في أول التدريب أندرات التدريب المبطنة، واللي بيكون فيها مكان تحطي جواها فوطة وبتمتص البلل بالكامل، لكن تقدري تستخدمها بعد إتمام التدريب لما تبقى حوادث البلل قليلة والطفل وصل لتحكم شبه كامل في عملية الإخراج.. لازم كمان اعترف بأنها كانت مفيدة جدًا في حالات الإسهال، وسهل جدًا تضيفها لكن أرجوكي بلاش منها خلال أيام التدريب اللي اتكلمنا عنها.. من المهم أقولك إن فيه أمهات نجحوا في الاستغناء عن الحفاضة باستخدام النوع ده من أندرات التدريب، وكان إحساس الطفل بالفرق الطفيف بين الحفاضة وأندر التدريب المبطن كفاية إن الأم تقدر تدربه على التواليت، لكن الحقيقة إنها منفعتش مع ابني ولا مع قريبة زوجي اللي جربته مع بنتها ومع أمهات تانية، يعني فرق البلل اللي بين الحفاضة وأندر التدريب المبطن مش كفاية إن أطفال كتير في السن ده تحس إنها محتاجة تستخدم التواليت، وكمان مبنصحكيش بيه إذا قررتي تستخدمي مع ابنك أو بنتك طريقة التدريب، موضوع الكتاب، لأن هدفنا فيها الوصول لأقصى إحساس بحدث الإخراج وأندر التدريب من النوع ده هيتعارض معنا.



في اليوم الثالث من تدريب ابني على البوتي.. كان متفاعل بشكل رائع.. اليوم الثالث كان "أنس" في الحضانة.. ولما كان يبشوف الأطفال يطلبوا يدخلوا التواليت كان بيفتكر إن هو كمان لازم يدخل التواليت.. المربية كان دورها ممتاز.. استمرت في تدريبيه كل ساعة (الوقت المناسب لـ"أنس" وبيختلف من طفل لآخر).. اطلبني من المربية في الحضانة تساعدك في إكمال تدريب الطفل على دخول التواليت.. إذا كانت المربية أو جليسة الأطفال الخاصة بالطفل غير متعاونة، استني تفاعل الطفل في اليوم الثالث.. أطفال كثير يقدرنا يعبروا عن حاجتهم للإخراج في اليوم الثالث.. إذا مطلبش الطفل في اليوم الثالث حاولي إيجاد مربية متعاونة، أو اطلبني

مساعدة أحد الوالدين أو مساعدة شخص ذي خبرة ومؤتمن على الطفل طبعاً.. أطفال كثير دلوقتي بيتأخروا في الكلام.. إذا حصل تأخر لابنك أو بنتك في النطق.. هيحاول يلاقي طريقة تانية عشان يوصلك رغبته في الإخراج.

"أنس" من الأطفال اللي اتأخروا في الكلام.. ومبيحبش يستخدم الكلام للتعبير عن طلباته.. بعد تدريبيه علي التواليت بنظام الثلاثة أيام.. كانت طريقته في إنه عاوز يروح التواليت هي إنه يمسك البنطلون ويقف ساكت أو إنه يروح البوتي بنفسه أو يقف عند باب التواليت.. بعد شهر أو أكثر من الاستغناء عن الحفاضة اتعلم يقول "أخش الحمام"، اتعلمها من الأطفال في الحضانة.. كان إنجاز كبير.. لازم تلاحظي كل العلامات اللي بيحاول الطفل يلفت نظرك ليها.. عرفت من والدتي إن الطفل الصغير أيام زمان بعد تدريبيه على التواليت كان يبكي في حالة إنه عاوز ياكل، عاوز يشرب، عاوز يقعد على البوتي.. أيًا كانت العلامة أو الطريقة اللي بيحاول بيها الطفل يوصلك رغبته في الإخراج.. مهمتك دلوقتي إنك تحددتها وتاخدي بالك منها كويس.. لأنها عبارة عن (التقاط طرف الخيط).



تدريب التوأم

معظم الأمهات اللتي عندها توأم أو طفلين قريبين جدًا في السن يفضلوا تدريبهم مع بعض.. عشان كده الجزء ده من الكتاب مخصص لتدريب التوأم أو الطفلين القريبين في العمر.

**القاعدة الذهبية لتدريب التوأم:
لا مقارنة**

فيه اختلافات أو أمور يتم مراعاتها أثناء تدريب التوأم.. فالأم
تستخدم نفس طريقة تدريب البوتي اللي اتكلمنا عنها بالتفصيل،
واسمها (تدريب الطفل على قضاء الحاجة في ثلاثة أيام) مع
مراعاة اختلاف الاحتياجات عند تدريب طفلين عن احتياجات
تدريب طفل واحد.

مثلا نحتاج لوحتين بوتى بدلاً من لوحة واحدة وكل لوحة حسب
ميلول الطفل يعني هتكون بالشخصية المفضلة عنده (سوبرمان -
دورا- توم وجيري.... إلخ).. كمان لو اخترتي تستخدم العروسة
اللي بيعي معاها البوتي هتحتاجي عروستين بدل من عروسة
واحدة، واختاري المكافأة المناسبة لكل طفل حسب رغبته (توفي
- بونبون - عملات معدنية.. إلخ) زي ما شرحنا قبل كده كمان
نحتاج ٢ بوتى أو "قصيرة" لكل طفل زي ما وضعنا إزاي نجيب
البوتي المناسبة لكل طفل.

في حالة اصطحاب الطفلين للتواليت، لأن واحد فيهم يستخدم
التواليت.. حاولي تشغلي الطفل الثاني لأنك هتكوني مشغولة عنه..
لو ممكن تخصصي مساحة للعب في التواليت أو جنب الباب، بحيث

تكوني قريبة منه سيكون أفضل.

تدريب التوأم أو تدريب طفلين قريبين في السن مفيد للأب والأطفال.. لأنهم هيشجعوا بعض وكل واحد فيهم هيدفع الثاني للتعلم، وكمان ممكن يسرع من إتمام التدريب.. لكن اعلمي جدول واحد بس.. يعني الاتنين هiestخدموا البوتي مع بعض.. طبعاً كل واحد على البوتي بتاعه.. علشان متلاقيش نفسك رايحة جاية على التواليت معاهم طول اليوم.

وجود طفلين غير طفل واحد أكيد حاجتك لوجود شخص تاني لمساعدتك هتكون أكبر.. بتحكي "ماليز" من ولاية كارولينا عن تجربتها في تدريب توأم ولد و بنت خلال مدة محددة (وهي الطريقة موضوع الكتاب) بتأكد خلالها عن أهمية وجود شخص تاني للمساعدة في التنضيف، لأن حوادث البلل كانت بتحصل بشكل متوالي.. وكان الشخص ده بالنسبة لها هو زوجها.. بتأكد "ماليز" على أهمية تدريب التوأم كشخصين مش شخص واحد، ومعاملة كل واحد على أنه مستقل عن أخوه أو أخته.. وبتلفت انتباه أم التوأم إلى أهمية انتظار الجو الدافي في الصيف أو الربيع لتقليل

مجهود التنضيف، (لأن الجو الدافئ معناه ملابس أقل)، وسهولة الحركة والتنقل.

إتيكيت التواليت

بمجرد اهتمام الطفل بموضوع البوتي واستحواذه على انتباه الطفل، ممكن تلاقي ابنك أو بنتك بيتكلم عن موضوع التواليت مع أي شخص.. أيوه.. ممكن يختار شخص غريب عنه في مكان عام ويكلمه عن انجازاته في عالم البوتي!.. متستنيش إن ده يحصل.. أطفال كثير في سن ما قبل المدرسة صعب يستوعبوا إن موضوع التواليت مش مناسب للكلام عنه، خصوصًا على السفرة أثناء العشاء مثلاً.. أنا لسه فاكرة إن عمه "أنس" كانت بتحكي عن طفل في ابتدائي كان بيتكلم معاها بفخر عن إنه إزاي مش بيلبس البامبرز ويعمل بيبي في التواليت، لأنه كبير دلوقتي.. ربي في الطفل اثناء التدريب انة يطلب من ماما أو بابا إنه عاوز يستخدم التواليت.. طبعًا ضيفي لماما وبابا أسماء تانية زي الخالة أو المربية الخاصة، وممكن جده أو جدته، يعني مش أي حد نقوله عاوز أدخل التواليت.. لسه فاكرة إن واحدة قريبة لينا كانت متفقة مع ابنها

على سيم معين يقوله لما يحب يدخل التواليت، عشان محدش من الموجودين يفهم هو عاوز إيه، كان بيقلها "بحر" عشان متسببش للولد إحراج لما يقولها "بيبي" مثلاً.

الخصوصية:

(مهم جداً.. مراعاة تعويد الطفل عدم خلع الملابس أمام الأعراب).

عودي ابنك أو بنتك إننا بره البيت أو لو فيه حد جه زارنا في البيت هناخد البوتي التواليت ونقفل علينا الباب، عشان مينفعش حد يشوف اللي تحت الجيبة أو الكولون أو الشورت أو البنطلون حسب ما اخترتي تقولي للبننت أو للولد.. عوديه الإحساس بالحياء.. ازرعيه جواه من دلوقتي.. وخليها جزء من تدريب البوتي الخاص بالطفل.

انتكاسة .. طبيعي

كل حاجة كانت ماشية كويس.. ابني اتعلم بسرعة بطريقة التلات أيام.. بس استني.. هووووب وانتكاسة.. بعد ٥ شهور وأكثر.. بدأ يبيل نفسه تاني أو يحاول يعمل في أي مكان في البيت.. أيوه بعترف إنني اطمنت زيادة وافتكرت إنني أنهيت مهمتي على أكمل وجه.. ونسيت إن نجاح أي تجربة يلزمها متابعة واستمرارية.. منتبهتش لأنه كل يوم يجيبلي واحدة بامبرز من شنطة أخوه وعائز يلبسها.. مهما كان هو أكيد لسه فاكر إحساس البامبرز المريح إنه مكانش محتاج يقعد على البوتي وينضف نفسه، أو إن ماما تتضفه بعد كل مرة.. عاوز يرجع زي الأول.. "ما هو كمان أخويه بيلبس بامبرز ومش مضطر إنه يدخل التواليت، أو يقعد على البوتي كل شوية، ومحدث بيكلمه.. ابن اللذينة ده"، أيوه "أنس" لو بيعرف يعبر كويس عن نفسه كان قالي كده.. لما رجعت للكتب اللي بتتكلم عن تدريب البوتي في ٣ أيام أو حتى تدريب البوتي بشكل عام لقيت في

ناس بيقولوا مضغطش على الطفل وأرجع ألبسه البامبرز لغاية لما الأمور تستقر تاني، لأن الطفل بيبقى خايف من العالم الجديد ده اللي بيتضمن مثلاً الأصوات اللي بيسمعاها وهو على البوتي واللي تعتبر جديدة عليه وكمان إحساسه بقاعدة البوتي.. كأني مسمعتش حاجة طبعاً.. بصراحة نفسياً مكنتش هستحمل إني أشوف "أنس" لابس البامبرز تاني.

طيب مفيش بديل؟

البديل هو العودة إلى تذكير الطفل باستخدام البوتي كل فترة زمنية معينة زي الأول.. لو الطفل بيستخدم تواليت الكبار بيبقى لازم نحط احتمال خوف الطفل من تواليت الكبار بسبب حجمه، أو صوت السيفون.. ارجعوا للبوتي خصوصاً إنك هترجي تتابعي حدوث الإخراج كل عدد دقائق معين زي الأول والبوتي هيسهل المهمة دي.

استخدامك للطرق اللي نجحت مع الطفل مرة تانية خطوة كويسة، لأن في نوع من التعود والمشاعر الإيجابية بينها وبين الطفل.. ارجعي استخدمي الوسائل اللي نجحت جداً مع الطفل.

نحن لا نُعيد اختراع العجلة

أُكيد مش هندريه من أول وجديد لأنه فعلاً مدرب، بس الهدف إننا نرجع لإحساس الحماس والتفاعل اللي كان موجود أيام التدريب.

لغة الجسد Body Language

انتبهي للعلامات اللي تفهمي منها إن الطفل محتاج يستخدم البوتي، ودي أهم الحركات والأوضاع اللي بيعملها الطفل وتحسسك إن ده وقت البوتي:

١- إيدين الطفل في جيوب البنطلون يعبر عن توتر الطفل اللي ممكن يكون نتيجة حاجته لاستخدام التواليت.

٢- لو وضع إيده علي البنطلون (مكان الإخراج من الأمام أو الخلف).



- ٣- إنه يضم رجليه لبعض، وغالبًا يبقي على وشك إنه يبيل نفسه.
- ٤- لو بيهرش في المكان من (مكان الإخراج من الأمام أو الخلف).

نوم بدون بلل

علمياً:

٦٦٪ من الأطفال قبل سن ٣ سنوات يمكنهم التحكم في حركة المثانة أثناء النوم.

حوالي ٨٥٪ من الأطفال قبل سن ٦ سنوات يمكنهم التحكم في حركة المثانة أثناء النوم، بينما يظل ١٥٪ من الأطفال الذين لم يبلغوا ٦ سنوات غير قادرين على التحكم الكامل في حركة المثانة أثناء النوم، لأن أجسامهم لم تطور بعد العلاقة الأساسية بين المخ والمثانة، والذي يجعلهم يرغبون في الاستيقاظ للتبول.

(أنت لست في حاجة إلى مراجعة طبيب بخصوص التبول اللاإرادي أثناء النوم إن لم يصل الطفل إلى سن السادسة أو السابعة) وفقاً للجمعية القومية للكلى. (National kidney Foundation).

وراثياً:

من الممكن أن يكون التبول اللاإرادي وراثياً، قد يكون الآباء قد تعرضوا لظروف مماثلة أثناء طفولتهم، ولقد اكتشف علماء هولنديون عام ١٩٩٥ موقعاً على الكروموسوم ١٣، اتضح إنه مسؤول جزئياً عن التبول اللاإرادي الليلي، وتوصل فريق العلماء إلى أن الطفل الذي عانى أحد أبويه من التبول اللاإرادي الليلي، يكون احتمال إصابة الطفل بنفس المشكلة ٤٤٪. أما إذا عانى الأبوان معاً منه فاحتمال إصابة الطفل تصل إلى ٨٠٪.

والتاريخ الأسري في هذه الحالات مهم، فسوف نجد أن ٣٠٪ من الآباء و ٢٠٪ من الأمهات قد حدث لهم تبول لاإرادي في أثناء الطفولة، كما أن الأخوة الأكبر سناً لديهم بالنسبة نفسها تبول لاإرادي عند الطفولة.

تدريب (نوم بدون بلل)

أنت على علم الآن أن تدريب الطفل على الاستغناء عن الحفاضة أثناء النوم أمر يعود بشكل كبير إلى استعداد الطفل فسيولوجياً... ورجوعاً للعامة.. هنعمل اللي علينا.

هل الطفل مستعد؟

راقبي الطفل أثناء النوم وقت التدريب على البوتي أثناء اليقظة.. هل سيكون نظيف بمجرد استيقاظه من النوم.. بعد مراقبتي لـ"أنس" اكتشفت إنه بمجرد ما يقلق من النوم يعمل فوراً فكنت بمجرد ما يبدأ يحاول يفتح عينيه... وهووووووب... أخده يقعد على البوتي.. لغاية ما أعود إن البوتي بعد ما يصحى على طول.

وبوجه عام استيقاظ الطفل بحفاضة نضيفة مرتين في الأسبوع دليل على استعداده لبدء التدريب أثناء النوم.

توقف الطفل عن الرضاعة أثناء النوم، سواء الرضاعة الطبيعية أو الصناعية، كمان من علامات استعداد الطفل للتدريب أثناء النوم والاستغناء عن الحفاضة.

الطريقة :

هل ابنك أو بنتك انتقلوا من مرحلة المهد لسرير عادي.. المهد أو سرير البيبي يصعب من المهمة، لأن الطفل مش سهل يخرج منه.



إضاءة خافتة :

وجود إضاءة خافتة لتشجيع الطفل على القيام مساء في حالة إحساسه بالرغبة في التبول.. الظلام التام غير مشجع للطفل إنه يقوم من النوم بجانب عدم قدرته على التعرف على تفاصيل الغرفة والوصول إلى "القصرية" (البوتي) أو الذهاب إلى التواليت.

البوتي بجانب السرير:

عرفي ابنك أو بنتك مكان البوتي جنب السرير.. حدي مكان ثابت
لسهولة توجه الطفل للبوتي.

قللي السوايل قبل النوم.. امنعي المشروبات والماء قبل النوم
بساعتين.. إذا الطفل صمم إنه يشرب قبل ما ينام حاولي تقدميله
كمية بسيطة جداً.. وكمان إذا صحي وقت النوم وطلب يشرب
جربي مرة ثانية كمية بسيطة جداً.

قوليله قبل ما ينام ميبلش السرير.. وعرفيه مكان البوتي مرة
ثانية.. أوعديه بهدية إذا كمل أسبوع من غير ما يبيل نفسه وهو
نايم.. استخدمي لوحة البوتي والكيلوت المفضل للطفل بالشخصية
المفضلة عنده.. لو شخصيته المفضلة "باتمان" مثلاً قوليله "لازم
نحافظ علي "باتمان" نضيف.. علشان الصبح يبقى "باتمان"
مبسوط.. البيبي مكانه في البوتي جنب السرير" .. كرري المحاولة
بمجرد دخول الطفل في النوم الخفيف لتصل المعلومات إلى مخ
الطفل.

كُونِي عند طفلك عادة الجلوس على البوتي بمجرد الاستيقاظ من النوم، مثل عادة استخدام التواليت قبل الخروج في نزهة، أو زيارة أو الخروج من البيت لأي غرض.

في حال تكرر البلب أثناء النوم.. ممكن يكون ابنك أو بنتك زي ناس كبار كثير محتاجين للتبول مرة أو أكثر أثناء النوم.. من الصعب تصحيه في الثلث الأول من الليل.. جربي تقعيه على البوتي نص الليل حوالي الساعة ١٢.. لغاية ما يتعود إنه يصحى وقت الحاجة، لأنه محتاج يستخدم البوتي.

في نهاية دليلك الشخصي (تدريب الطفل على قضاء الحاجة في ثلاثة أيام) أحب أقولك عاش يا مامي .. ربنا معاكي.. أتمنالك كل التوفيق والحب والسعادة ويا رب نكون قدمنا لك الحل المناسب.

إهدائي في النهاية...

لأن عناء الأم يبدأ كبيراً ثم يصغر كلما كبر أطفالها..

ولكن الحب يعظم

إلى أنس

زهرتي التوليب

لا نختار من نحن

وماذا نكون

ولكني أريدك أن تعلم

أن أمك تحب التوليب

وأنه استرعى زهرتها

إلى آخر عمرها

أحكليك يا أنس

قصة بنت صغيرة اسمها ماما

ماما كانت بنت وحيدة

كبرت ماما وعرفت واحد طيب أوي

اسمه بابا

واتجوزوا عشان كل واحد مييقاش لوحده

وعاشوا في تبات ونبات

وخلفوا ولد جميل اسمه أنس

أنس كان غير كل الولاد

كان على طول بيعيط ويصوت

كبر أنس وبقي شقي جدًا

ولسه بيصرخ جامد

وماما مش عارفة ليه

وحدة ماما اتقلبت عزلة

ماما بقت على طول زعلانة

مش عشان لوحدها

بس عشان كان نفسها تحكي لأنس الحدوتة

ويوصلها ويفهمها

ويسألها (ماما.. يعني إيه تبات ونبات؟!)

وهي تقوله (معرفةش يا أنس هما بيقلوها كده!)

ماما كانت محضراله حواديت كتييير

ماما زعلانة عشان أنس مش فاهم الحواديت

ومش عارف يلعب مع أخوه

بس ماما اللي بتحب ربنا أوي

بتدعي إن أنس يبقى زي بقية الولاد

عشان بيقلوا صحاب ويروحوا كل الأماكن سوا

وترجع ماما تحكي

كان فيه ولد جميل اسمه أنس

كل الناس بتحبه

وعاوزينه على طول عندهم

ويلعب مع ولادهم

وان ماما وبابا وأنس وأخوه

في يوم مش بعيد

هيعيشوا في تبات ونبات

References

1- Book: "Potty training in one week"
written by Gina Ford

2- Book: " Oh crap ! potty training every
thing modern parents need to know to
do it once and do it right " written by
Jamie Glowacki

3- Book: "The no cry potty training
solutions " written by Elizabeth Pantley

4- Book: " The everything guide to potty
training, a practical guide to finding the
best approach to you and your child"
written by Kim Bookout and Karen

Williams

5- Book: "The potty training answer book, practical answers to the top 200 questions parents ask" written by Karen Deerwester

6- www.parenting.com

7- www.babycenter.com

8- www.whattoexpect.com

9- www.zerotothree.org

10- www.pottytrainingconcepts.com

11- www.illumibowl.com

12- www.googleplay.com

13- www.google.com

المؤلفة:

أمنية علي الدين محمد علي

ليسانس الآداب والتربية لغة إنجليزية ٢٠٠٨

ليسانس الآداب والعلوم الإنسانية ٢٠١٠

عضو الجمعية المصرية للمترجمين ٢٠١١

معلمة لغة إنجليزية من عام ٢٠١٢ وحتى الآن

متزوجة منذ عام ٢٠١٢ .. أنجبت ابني الأول أنس عام ٢٠١٣ الذي دفعني إلى القراءة في المراجع والعودة إلى الترجمة الحرة بعد توقف دام عامين بسبب حملي الثاني الذي أثمر عن شقيقه علي الدين، والذي ولد عام ٢٠١٥.

Facebook : Omnia Aly-din Gad



للاطلاع على أحدث إصدارات مؤسسة إبداع

يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

www.prints.ibda3-tp.com