

# مهارت دستشویی رفتن

راهنمای عملی جهت آموزش مهارت‌های خودیاری  
ویژه خانواده‌ها



## مؤلفین

سید محمد علی میری / مینا عمادی زاده

## دبیر علمی

سینا توکلی

## ناظرین علمی

دکتر کتایون رازجویان - شورای علمی انجمن

اتیسم ایران

دکتر مهدی علیزاده - شورای علمی انجمن اتیسم

ایران

دکتر ناریا ابوالقاسمی - اداره سلامت کودکان -

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## تصویرگر

هدیه صدیقی کسمائی

## صفحه آرا و گرافیکست

فاطمه داراوند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان



انجمن اتیسم ایران  
IAA Iran Autism Association

## به نام خالق یکتا

والدین عزیز سلام!

در هر یک از جلد‌های کتابچه خودیاری، هر مهارت به‌درستی تعریف و به جزئی‌ترین رفتارهای قابل مشاهده تقسیم‌بندی گردیده و برای هر رفتار تصاویری متوالی در نظر گرفته شده است. برخی کودکان در درک ترتیب و توالی دچار مشکل هستند، پس بهتر است با استفاده از تصاویر و مشخص کردن مراحل با عدد، ترتیب اجرایی کردن هر مرحله را با او تمرین کنید. کودکان آموزش‌های تصویری را بهتر فرامی‌گیرند پس تلاش کنید از تصاویر در بخش‌های مختلف آموزش استفاده کنید و در جاهای مختلف خانه به فراخور آن مهارت، این تصاویر را با توالی نصب کنید.

## توالی رفتن

اکثر کودکان بین سنین ۲ تا ۳ سالگی به یادگیری توالی رفتن علاقه نشان می‌دهند. سن استقلال کودک برای توالی رفتن متفاوت است و در بعضی از آن‌ها تا ۳-۴ سالگی یا دیرتر ادامه دارد. معمولاً از سن ۳ سالگی به بعد بیشتر کودکان می‌توانند ادرارشان را در طول روز کنترل کنند اما توانایی کنترل ادرار در شب دیرتر حاصل می‌شوند. همچنین با بالا رفتن سن ظرفیت مثانه بیشتر می‌شوند و حجم بیشتری از ادرار را نگه می‌دارد اما عوامل مختلفی بر این فرآیند تأثیر می‌گذارد که از هر کودک به کودک دیگر متفاوت می‌باشد.

### نشانه‌های آمادگی کودک برای توالی رفتن شامل:

۱. خشک بودن پوشک برای ۲ ساعت
۲. آگاه بودن از خیس یا خشک بودن پوشک
۳. کودک توانایی بالا و پایین کشیدن شلوارش را داشته باشد.
۴. خودش بخواهد یاد بگیرد.
۵. بتواند به شما بگوید مدفوع دارد.

- داشتن تغذیه مناسب، ورزش کردن و نوشیدن زیاد مایعات می‌تواند به دفع راحت‌تر کمک کند.
- دستشویی رفتن قبل از خواب را به یک عادت رفتاری برای او تبدیل کنید.
- همراه و کنار فرزند خود باشید، همچنین از صندلی برای کاهش ترس از نشستن برای کودک خود استفاده کنید، در اوایل آموزش دستشویی رفتن بهتر است صندلی کودک را در فاصله با سنگ دستشویی قرار دهید. به مرور، فاصله صندلی با سنگ دستشویی را کم کنید و در نهایت صندلی را حذف کنید.
- به کودک در درآوردن لباس (شلوار، شورت و...) به منظور کاهش اضطراب کمک کنید و لباس‌های راحت (شلوار گشاد بدون دکمه) پای کودک کنید.
- مشوق‌های مختلفی برای رسیدن به هدف و لذت‌بخش کردن این فعالیت برای کودک در نظر بگیرید. در استفاده از مشوق‌ها از ترتیب و توالی خاصی پیروی نکنید تا کودک شرطی نشود؛ می‌توانید از انواع مشوق‌ها شامل: مشوق‌های کلامی و مشوق‌های غیرکلامی استفاده کنید.
- از کارت‌های تصویری که هرکدام نشان‌دهنده یک مرحله می‌باشد استفاده کنید.

## ● مراحل آموزش توالت رفتن به صورت گام به گام

۲. اعلام کردن به پدر یا مادر



۱. احساس دستشویی داشتن



۴. پایین کشیدن شلوار و شورت و نشستن روی توالت ایرانی یا فرنگی



۳. وارد شدن به دستشویی



۶. توانایی تحمل نشستن بین ۴۰ تا ۱۲۰ ثانیه را دارد



۵. درست قرار گرفتن روی سنگ دستشویی یا توالت فرنگی (به صورتی که قسمت باسن روی سوراخ دستشویی باشد)



۸. تخلیه ادرار و مدفوع



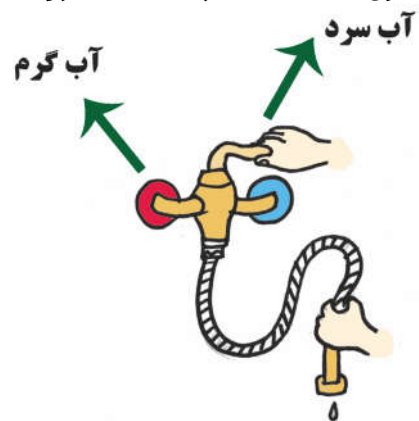
۷. نشستن بر روی پاها



۱۰. شستن خودش



۹. برداشت شلنگ و باز کردن آب  
(اول سمت آب سرد بعد آب گرم)



۱۲. انداختن دستمال در سطل زباله



۱۱. خشک کردن با دستمال کاغذی





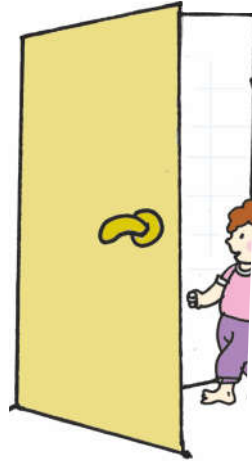
۱۳. بلند شدن و بالا کشیدن شورت و شلوار



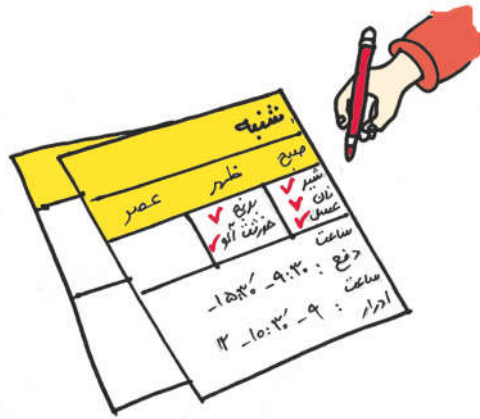
۱۴. شستن دست‌ها به مدت ۳۰ ثانیه و مطابق تصویر:

- ۱ خیس کردن دست‌ها 
- ۲ برداشتن صابون 
- ۳ مالیدن صابون به دست‌ها (طبق تصاویر) 
- ۴ 
- ۵ 
- ۶ 
- ۷ شستن دست‌ها با آب 
- ۸ بستن شیر آب و خشک کردن دست‌ها با حوله 
- ۹ 

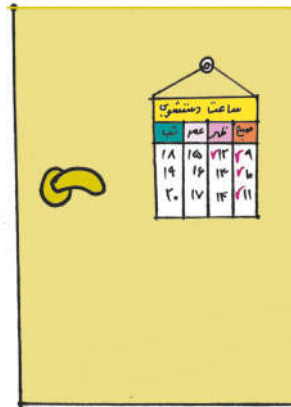
## ۱۵. خارج شدن از دستشویی



- ساعت مناسبی را برای توالیت رفتن تعیین کنید و در برنامه دیداری روزانه او قرار دهید.



- برای یک یا دو هفته جدولی دقیق از زمان‌هایی که کودک ادرار یا مدفوع می‌کند تهیه کنید. اگر برنامه غذایی کودک در طول روز ثابت باشد زمان دفع نیز معمولاً در زمان مشخصی از روز انجام می‌شود. با این کار الگویی برای آموزش دارید که نشان‌دهنده این است قبل از رسیدن به زمان نوشته‌شده کودک را به دستشویی ببرید تا عمل لازم انجام شود.



- زمانی که فرد در آموزش دستشویی رفتن به استقلال رسید، می‌توانید آموزش شبانه را شروع کنید.



- مصرف مایعات مانند انواع نوشابه‌ها و آب هندوانه را سه ساعت قبل از خواب کاهش دهید.

- ساعت منظمی را برای خواب تعیین کنید.
- کودک را قبل از خواب و بلافاصله بعد از بیدار شدن به دستشویی ببرید.



### ● نکته‌های لازم برای آموزش توالیت رفتن به کودکان:

- مسیر رفتن به سمت دستشویی از نور کافی و فضای مناسب برخوردار باشد.
- در دستشویی بدون صدا باز و بسته شود.
- نور دستشویی نوری ملایم و به اندازه باشد، خیلی پر نور یا خیلی کم نور نباشد.
- صدای فن دستشویی بیش از اندازه زیاد نباشد یا صدای نامتعارفی نداشته باشد.
- حتماً از خوشبوکننده‌های ملایم جهت کاهش میزان بوی نامناسب استفاده کنید.
- از دمپایی‌هایی استفاده کنید که مانع لیز خوردن او گردد و اندازه پای او باشد.
- در ورود به دستشویی هیچوقت عجله نکنید و از کلماتی چون (تند باش، زود باش دیگه و....) استفاده نکنید.



این چک لیست به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید. منظور از کمک شما در این بخش این است که دست او را می‌گیرید تا با کمک شما این کار را انجام دهد، یا به او مرحله به مرحله می‌گویید که چه کاری انجام دهد، یا اینکه ۸۰ درصد فعالیت را شما برای او انجام می‌دهید و بخش باقیمانده را خودش با راهنمایی شما تکمیل کند.

می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	رفتار	
		احساس دستشویی داشتن	۱
		اعلام کردن به پدر یا مادر	۲
		وارد شدن به دستشویی	۳
		پایین کشیدن شلوار و شورت	۴
		درست قرار گرفتن روی سنگ دستشویی یا توالت فرنگی (به صورتی که قسمت باسن روی سوراخ دستشویی باشد)	۵
		توانایی تحمل نشستن بین ۴۰ تا ۱۲۰ ثانیه را دارد	۶
		نشستن بر روی پاها	۷
		تخلیه ادرار و مدفوع	۸
		برداشت شلنگ و باز کردن آب (اول سمت آب سرد بعد آب گرم)	۹
		شستن خودش	۱۰
		خشک کردن با دستمال کاغذی	۱۱
		انداختن دستمال در سطل زباله	۱۲
		بلند شدن و بالا کشیدن شورت و شلوار	۱۳
		شستن دست‌ها به مدت ۳۰ ثانیه و مطابق تصویر	۱۴
		خارج شدن از دستشویی	۱۵

فلانگان، مائورین. (۲۰۰۸). بهبود گفتار و مهارت های خوردن در کودکان اتیستیک. ترجمه: مهدی فولادگر. (۱۳۹۸). تهران. نشر نوشته.

Autism services (ERINOAKID). (۲۰۱۲). The function of Behavior.

Brayan, Linley C. & Gast David L. (۲۰۰۰). Teaching on-task and on-schedule behaviors to high functioning children with autism via picture activity schedules. Journal of Autism and Developmental Disorders, ۳۰.۶. ۵۵۳-۵۶۷.

Dooley, Pamela. Wilczenski, Felicia. Torem, Christopher. (۲۰۰۱). Using an Activity Schedule to Smooth School Transitions. Journal of Positive Behavior intervention. ۳.۱. ۵۷-۶۱.

Gaudion & Katie. (۲۰۱۳). Designing Everyday Activities Living Environments for Adults with Autism. The Kingwood Trust.

Specialist Children's Services. (۲۰۱۵). SELF CARE ,LOOKING AFTER MY BODY. HAIR CUTTING, ORDER OF DRESSING

Life Skill bingo. (۲۰۱۴). Special Ties.

Beat, L. Park, L & Scott, L. (۲۰۱۵). Life Skills for Little Ones. Children with Disabilities Team. Falkrik Council.

National Institute for the Mentally Handicapped. (Ministry of welfare of India). (۲۰۰۱). Skill Training in the mentally retarded persons (package for trainer).

