

## Autism potty training- the ultimate guide

### ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों को टॉयलेट ट्रेनिंग के मुद्दे

- बार-बार फ्लशिंग रुचि और शौचालय फ्लश करने के डर बच्चे में अत्यधिक है।
- बच्चा पॉटी चेंबर या शौचालय में लंबे समय तक बैठना और आराम नहीं करना चाहता है।
- बच्चा केवल पानी के साथ या टॉयलेट पेपर के साथ खेलना चाहता है।
- बच्चा साफ नहीं होना चाहता है या गंदे होने का डर है।
- बच्चा मल त्याग से डरता है या उसे कब्ज होता है।
- एक लड़का जिसे पेशाब करते समय खड़े होने में कठिनाई होती है।



### संकेत बताते हैं कि आपका बच्चा शौचालय प्रशिक्षण के लिए तैयार है

- वे गीले या गंदे डायपर या पुल-अप की भावना को पसंद नहीं करते हैं और इसे गीले या गंदे डायपर / पुल-अप को उतारकर दिखाते हैं, और वे गंदे होने के कारण नाराजगी जताते हैं और बदलना चाहते हैं।
- वे उस पर बैठकर, उसे फ्लश करके या किसी वयस्क व्यक्ति को इसका उपयोग करते हुए शौचालय में रुचि दिखाते हैं।
- वे एक वयस्क को साफ डायपर या पुल-अप प्राप्त करने के लिए बाथरूम में ले जाएंगे।
- जब वह ज्यादातर रातों के लिए सूखा और साफ रहता है।
- जब किसी तरह के पुनर्बलन या पुरस्कार के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया होती है।
- जब वह टॉयलेट चेंबर पर बैठकर आपके कार्यों की नकल कर सकता है।



## एक सफल शौचालय प्रशिक्षण प्रक्रिया की तैयारी कैसे करें।

- विशेषज्ञ कहते हैं कि आपको प्रत्येक 20 से 30 मिनट में अपने बच्चे की स्थिति पर नज़र रखना चाहिए और एक चार्ट बनाना चाहिए। आपको यह देखना चाहिए कि बच्चा गीला है, सूखा है या गंदा है। यदि आप पहले से ही प्रगति का ट्रैक रखने के लिए प्रशिक्षण शुरू कर चुके हैं, तो आपको प्रति सप्ताह एक दिन में कम से कम एक बार उसकी स्थिति की निगरानी जारी रखनी चाहिए।
- आपके द्वारा निगरानी की गई स्थिति के आधार पर, शौचालय बनाने के लिए एक कार्यक्रम की योजना बनाएं। आपको अपने घर में अपने बाथरूम और अन्य क्षेत्रों को भी तैयार करना चाहिए जहां प्रशिक्षण किसी भी गड़बड़ी को दूर करके और आवश्यक सामान और उपकरणों को स्थापित करके आयोजित किया जाएगा।
- टॉयलेट ट्रेनिंग रूटीन को शेड्यूल करें, जिसका पालन करने के लिए आपको अपने बच्चे को बताना चाहिए। आपको नियमित रूप से एक चित्र चार्ट या एक मौखिक संकेत बनाना चाहिए ताकि आपका बच्चा इसे समझ सके। जैसे-जैसे बच्चा आगे बढ़ता है आप धीरे-धीरे cues को खत्म कर सकते हैं।
- हमेशा अपने बच्चे की प्रत्येक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रतिक्रिया दें। आप सुदृढीकरण, प्रोत्साहन और पुरस्कार का उपयोग भी कर सकते हैं। अपने बच्चे के साथ अत्यधिक धैर्य का अभ्यास करें और उसे समय निर्धारित करने का अभ्यास करें।



## आत्मकेंद्रित के साथ पॉटी या शौचालय प्रशिक्षण प्रक्रिया में कदम

- सामाजिक कहानियों का उपयोग करें।
- अपने बच्चे के लिए पढ़ें।
- स्वतंत्रता को प्रोत्साहित करें।
- सकारात्मक सुदृढीकरण का उपयोग करें।
- अपने बच्चे को सिखाएं कि कैसे पॉटी पूछें।



## पॉटी या टॉयलेट प्रशिक्षण में अतिरिक्त सुझाव एएसडी के बच्चे को ।

---

- पॉटी या शौचालय का उपयोग करने के लिए बच्चे को प्रशिक्षित करते समय बच्चे के समान शब्द का उपयोग करने से बचना चाहिए। आप सही शब्द सिखा सकते हैं जबकि वह अभी भी युवा हैबाद के जीवन में इसे आसान बनाने के लिए ।
  - अपने बच्चे को 10 से 15 मिनट अपेक्षित समय से पहले पानी पिलाएं, वह शौचालय में जाकर खुद को सफलतापूर्वक राहत देने का मौका बढ़ाएगा। हालाँकि, आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आप उसे पानी की सही मात्रा दें क्योंकि बहुत अधिक देने से अप्राकृतिक दिनचर्या बन सकती है।
  - आप अपने बच्चे के प्रशिक्षण में गीले पोंछे का उपयोग कर सकते हैं क्योंकि टॉयलेट पेपर उनकी संवेदनशील त्वचा पर चकत्ते पैदा कर सकता है। आप अपने बच्चे को यह भी सिखा सकते हैं कि वाइप्स को टॉयलेट के नीचे कूड़ेदान में रखा जाना चाहिए, न कि टॉयलेट को फ्लश डाउन करने के बजाय।
  - जब आप यात्रा कर रहे होते हैं या आपकी यात्रा में घंटों लगने की संभावना होती है, तो आप अपने बच्चे को बहुत सारे पेय देने से बचते हैं। अपनी चिल्ड सीट पर सुरक्षा कवच लगाएं ताकि दुर्घटना से बचा जा सके।
  - आप अपने बच्चे को यह भी सिखा सकते हैं कि जब आप मॉल, पार्क आदि स्थानों पर जाते हैं तो शौचालय का उपयोग कैसे करें, जब वह घर पर पहले से ही शौचालय प्रशिक्षण में है। आप उसी दिनचर्या का उपयोग कर सकते हैं जो आप घर पर करते हैं।
  - आपको प्रशिक्षण अवधि के दौरान कम से कम वैकल्पिक क्लीन-अप विधियों जैसे कि बेबी वाइप्स और एक टैपिड शॉवर का उपयोग करना चाहिए।
- 

Ashwini Dahat

Lecturer Occupational Therapy

CRC Nagpur