SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

RAGGIUNGERE IL CONTROLLO SFINTERICO

ਨਿਊਰੋਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਲਾਰੀਆ ਲਲਿੰਗਾ ਦੇ ਖੋਜ ਥੀਸਿਸ ਲਈ, *ਜੋ ਰੇਜੀਓ ਏਮੀਲੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਮ ਸਾਲ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ*, ਅਤੇ ਵਿਯਾਨੀ ਫੇਡਰਿਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਧੀਨ *ਰੇਜੀਓ ਏਮੀਲੀਆ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਵਿਖੇ*, ਡਾ. ਵਰਜੀਨੀਆ ਜਿਉਬਰਤੀ, *ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਰੇਜੀਓ ਏਮੀਲੀਆ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ* ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਡਾ. ਗਿਨੋ ਮੋਨਟੈਗਨਾ ਅਤੇ ਡਾ. ਫ੍ਰਾਂਸੈਸਕਾ ਬੋਂਟੈਂਪੋ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ *ਰੇਜੀਓ ਏਮੀਲੀਆ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਖੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।*

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਾਲ ਅਟੈਚ ਕੀਤੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਰਾਗੋਨ ਔਗਮੈਂਟੇਟਿਵ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਸੰਚਾਰ (AAC) ਪੋਰਟਲ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ *https:\\www.arasaac.org*

ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰ-ਲੇਖ: ਸਰਜੀਓ ਪਲਾਓ

ਸਰੋਤ: *ARASAAC (http://arasaac.org)*

ਲਾਇਸੰਸ: CC (BY-NC-SA)

ਮਾਲਕੀਅਤ: ਅਰਾਗੋਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

ਫਰਵਰੀ 2020

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇੱਥੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ) ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਗਾਈਡ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ, ਜੋ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਜੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ "***ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ***" ਜਾਂ "***ਪੋਟੀ ਸਿਖਲਾਈ***" ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਅੰਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਹੁੰਚ** ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (ਨਿਊਰੋਸਾਈਚੀਅਟ੍ਰਿਸਟ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਚਿਕਿਤਸਕ, ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ, ਜੋ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਇੱਕ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ **ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ** ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ **ਸਬਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ** ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤਕਰੀਬਨ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ **ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ** ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਰੇਜੀਓ ਏਮੀਲੀਆ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ (Reggio Emilia Local Health Authority) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ***https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd-***

- **ਅੰਤਿਕਾ 1.** ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੰਸਕਰਨ
  (ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਣ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਗਾਈਡ)
- **ਅੰਤਿਕਾ 2.** ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਾਰਣੀ
- **ਅੰਤਿਕਾ 3.** ਚਿੱਤਰ (*ਟਾਇਲਟ ਤਬਦੀਲੀ, ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਲੜੀ, ਇਨਾਮ, ਆਦਿ ਲਈ*)
- **ਅੰਤਿਕਾ 4.** ਕਿਤਾਬਚਾ
- **ਅੰਤਿਕਾ 5.** ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਉਦਾਹਰਨ-ਸਹਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾ

ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ **ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ** ਵਿੱਚ *"ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਹੱਦਬੰਦੀ"* ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ *"ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ"* ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਕੋਈ ਵੀ *"ਹਾਸਦੇ"* ਜੋ ਹੋ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (*ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਘੱਟ ਕੱਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ*), ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ (*ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ*)।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ **ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ** 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ (*ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ*), ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ** ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (*ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਝਪਕੀ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ*)।

ਸਾਡਾ **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟੀਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ**। ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੈ (*ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਟੱਟੀ ਕਰਨ/ਪਿਸ਼ਆਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ, ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਟ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨੇ, ਆਦਿ*)। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੀ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੈਰਵਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ।

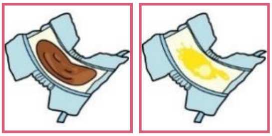
ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ **ਕਦਮਾਂ** ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਝਾਤ ਮਾਰਾਂਗੇ।

ਫਿਰ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ ਇੱਕ |

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰਾਂ (ਤਾਲਾਂ) ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ**ਦੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ**, ਅਰਥਾਤ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਿਯਮਿਤ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰ (ਤਾਲਾਂ) ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਨੈਪੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ (ਖਿੱਚ-ਧੂਹ (ਧੱਕੇ ਨਾਲ) ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਹਾਰਕ ਹੈ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕੀ ਕਿ ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਹੈ, ਗੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸ਼ਾਰਣੀ** ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਆਊਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ‘ਤੇ ਬਿਠਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ**, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੈਪੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਕਦਮ ਕਈ ਵਾਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ‘ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ ਦੋ |

ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਦੋ-ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ:

1. **ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ:**

    - **ਉਹ** ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਡੇਢ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੁੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
    - **ਉਹ** ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
    - **ਉਹ** ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
    - **ਉਹ** ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, 1 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸੰਸਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਹੁਨਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਕੀ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਨਾਲੋਂ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ:

- **ਇਹ** ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਾਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- **ਇਸਦੇ** ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (*ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਣਾਅ, ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ...*);
- **ਹਰ ਵਾਰ** ਜਦੋਂ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਨੈਪੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ (*ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਅਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾ ਕਰੋ*)।

3. ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ

"*ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ*" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਜਮ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਤਰਾਲ, ਭਾਵ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਲਈ ਕੱਚੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਾਰਣੀ ਵਿੱਚ, ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ *ਟੱਟੀ* ਕਰਨ ਜਾਂ *ਪਿਸ਼ਾਬ* ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਲਜੁੱਲ:**

  ✓ *ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਨਿਯਮਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ* ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ;

  ✓ *ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਨਿਯਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ* ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ *ਨੈਪੀ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ* ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਟੱਟੀ ਨਾ ਕਰ ਲੈਣ।

- **ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ:**
  ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਰਣੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੇਗਾ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (*ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ*)।

ਕਦਮ ਤਿੰਨ |

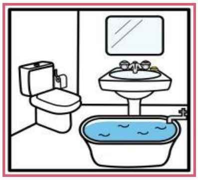
ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

- **ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ**: ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- **ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ**: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (*ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਿ*) ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ "ਹਾਦਸੇ" ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦਿਓ।

- **ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕਰੋ** (*ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨੈਪੀ ਬਦਲਣਾ, ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ, ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣੇ ਆਦਿ*)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ (*ਬਾਥਰੂਮ*) ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

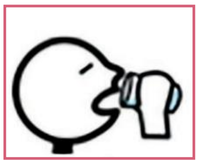


- **ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ**: ਅਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਟਕਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ, ਜੋ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੋਂ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। (*ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਥਰੂਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ "ਅਵਿਵਸਥਿਤ" ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਮਤਲਬ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਸਤੂਆਂ ਵਾਲਾ ਬਾਥਰੂਮ*)।

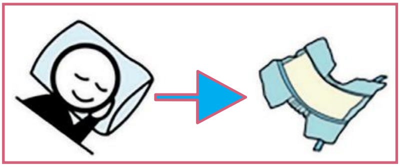
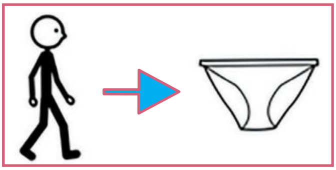
- **ਸਧਾਰਨ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ** ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ, ਬੈਠਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਰ 'ਤੇ **ਸੀਟ ਰਡਿਊਸਰ** ਲਗਾਓ। ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਰਡਿਊਸਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ** (*ਇਹ ਵਿਵਹਾਰਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 90° 'ਤੇ ਮੋੜਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ*)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੌਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਵਰਤੋਂ।

- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਲੜਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸਿਖਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ**: ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ ਨੂੰ "*ਸਮਰਥਨ*" ਦੇਣ ਦੇ ਕਦਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ** (*ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਡ੍ਰਿੰਕ*): ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਜੋ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ "*ਪਿੱਛੇ ਹਟ*" ਹਨ।



- **ਨੈਪੀਆਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਪੈਂਟ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ**: ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੈਪੀ ਪਹਿਨਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ੱਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ *ਨੈਪੀ ਨੂੰ ਸੌਣ* ਅਤੇ *ਪੈਂਟ ਨੂੰ ਜਾਗਣ* ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ।

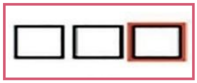



ਕਾਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਲਈ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਲਾਈਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕਈ ਟੁਕੜੇ ਲਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ।

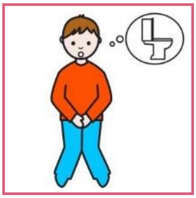
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ "ਅਸਿੱਧੇ" ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਓ**: ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ, ਗੁੱਡੀ ਜਾਂ ਪਾਤਰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਕਾਰਟੂਨ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਜੋ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

- **ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ** (*ਤਸਵੀਰ*): ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਫ਼ੋਟੋ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਾਲੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ**: ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਾਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ (*ਫ਼ੋਟੋਗ੍ਰਾਫ਼ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ*) ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਰੱਖੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ (*ਇਕੱਲੇ ਮੌਖਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਝਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ*) ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਦਮ ਹਨ। ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਨਾਮ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ**: ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਅਣਜਾਣ-ਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (*ਜਿਵੇਂ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਝੁਕਦਾ ਹੈ, ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ*) ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹੋਵੇ।



- **ਇਨਾਮ ਦਿਓ**: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਤਾਰੀਫਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਛੋਟੇ ਇਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

  ਇਨਾਮ *ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ*,ਪਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ *ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼* ਵਰਤਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

  ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਨੈਕ (*ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਰਿਸਪ, ਮਠਿਆਈਆਂ, ਆਦਿ*) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਸਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ ਚਾਰ |

ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦਾ ਰੂਟਿਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਹੁਣ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਅਸਲ ਸਿਖਲਾਈ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ, ਨੈਪੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ (*ਦਿਨ ਵੇਲੇ*) ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ** ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਰਾਊਜ਼ਰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ (*ਜੇਕਰ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ*) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਬੈਠਣ ਲਈ**, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਹਰ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ "ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ! ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ! ") ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੰਗ ਜਾਂ ਆਰਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- **ਜੇਕਰ ਉਹ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ**, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਨਾਮ ਦਿਓ। ਇਸਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਓ।
- **ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ**, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ "*ਹਾਦਸਾ*" ਹੁੰਦਾ ਹੈ**, ਮਤਲਬ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ, ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਟਾਇਲਟ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "*ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ/ਪਿਸ਼ਾਬ*" ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇਕਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਨੂੰ "ਖਾਲੀ" ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਬਾਲਗ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ "*ਹਾਦਸੇ*" ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੈਪੀ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਨਾ ਚਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ ਪੰਜ |

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਖਰਕਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੋਰ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (*ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ*) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, **ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟਰਾਊਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਕਰਨਾ**, **ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ**, **ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨਾ**, **ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ**, ਅਤੇ **ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ**।

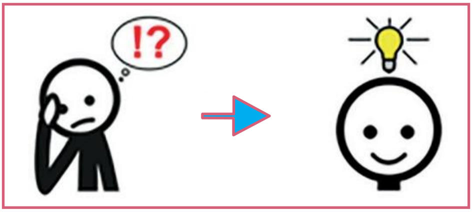
ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਕਰਾਨ ਕਰਕੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਸੰਚਾਰ (AAC) ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ (*ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ*)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਖਰੀ ਟੀਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ**ਬਾਲਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ, ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਨੂੰ "ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ", ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ), ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ 'ਤੇ ਕਦਮ ਦਿਖਾਓ, ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?", ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: *ਉਹ ਉਸ ਖਾਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ? ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ?*



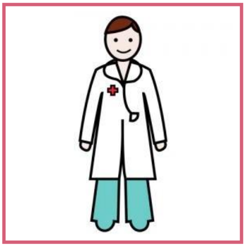
ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਕਿਉਂ" ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਮਝ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਰਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ/ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ** ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- *ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।*
- *ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।*
- *ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੈਪੀ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਹੈ।*
- *ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।*
- *ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ "ਹਾਦਸੇ" ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਗੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*
- *ਕੀ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*
- *ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਂਦੀ ਹੈ।*
- *ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।*
- *ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।*
- *ਪੈਂਟ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨੈਪੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜਵਾਬ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੰਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
ਰੇਜੀਓ ਏਮੀਲੀਆ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ (Reggio Emilia Local Health Authority) ਵਿਖੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ:

- *ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?*
- *ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ!*
- *ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕੀ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਵੀ! ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਲੈਡਰ ਫੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ! ਜਾਂ ਉਹ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ!*
- *ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ!*
- *ਦੋ-ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੈਪੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ... ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?*

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨੋਟਸ

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, **ਗਾਈਡ** ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੰਸਕਰਨ;
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ **ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ** ਵਾਲੀਆਂ **ਫ਼ਾਈਲਾਂ** (*ਸ਼ਾਰਣੀ, ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਲੜੀਆਂ, ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਆਦਿ*)

https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi- dello-spettro-autistico-asd-

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

studio dana comunicazione e immagine