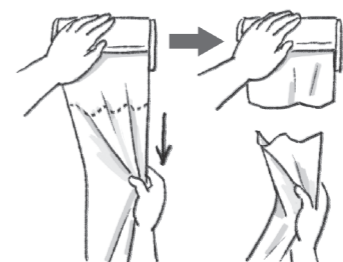


**MỤC LỤC**

Lời nói đầu ..... 3  
 Cách kiểm tra các giai đoạn ..... 6

**1** Tiểu tiện ..... 8  
**2** Điều chỉnh tần suất đi đại tiện ..... 12  
**3** Đại tiện ..... 14  
**4** Chỉnh lại trang phục sau khi đi đại tiện ..... 16  
**5** Sử dụng giấy vệ sinh ..... 18  
**6** Sử dụng bồn cầu ngồi xổm ..... 20  
**7** Rửa tay ..... 22  
**8** Lau tay ..... 24  
**9** Đánh răng ..... 26  
**10** Súc miệng ..... 28  
**11** Rửa mặt ..... 30



**12** Tắm rửa ..... 32  
**13** Lau người ..... 34  
**14** Lau mồ hôi ..... 36  
**15** Xì mũi ..... 38  
**16** Cắt móng tay/chân ..... 40  
**17** Xử lý khi bị ướm hoặc dính bẩn ..... 42  
**18** Đi ngủ ..... 44  
**19** Xử lý vết thương ..... 48  
**20** Xử lý khi bị sốt hay bị đau ..... 50  
**21** Uống thuốc ..... 52

Lời cuối sách ..... 54



# Cách kiểm tra các giai đoạn

Các giai đoạn (với bé trai)

- 0 Người lớn chưa từng để trẻ tự thực hiện các động tác khi đi tiểu (đóng bím cho trẻ, không vào nhà vệ sinh, có người lớn hỗ trợ, v.v...). ★★★★★
- 1 Người lớn giúp đỡ và kéo quần lót xuống cho trẻ. ★★★★★
- 2 Trẻ biết tự kéo quần lót xuống. ★★★★★
- 3 Trẻ có thể đứng tiểu mà không cần kéo hẳn quần lót xuống (biết kéo quần mà không lộ mông hoặc kéo quần lót xuống từ hai bên hông, chỉ tụt phần trước của quần). ★★★★★
- 4 Trẻ biết mở khóa quần. ★★★★★
- 5 Trẻ có thể tự đi tiểu (biết kéo khóa quần, xả nước rồi mới ra ngoài/không làm bẩn xung quanh, có thể đi tiểu ở nhà vệ sinh công cộng). ★★★★★

Mỗi mục trong cuốn sách này đều trình bày thứ tự các giai đoạn từ 0 đến 5 để trẻ đạt được một kĩ năng cụ thể nào đó. Các giai đoạn này là kim chỉ nam cho mức độ phát triển của trẻ mà các nhân viên tại Hiệp hội Phát triển đã đúc kết được qua nhiều năm dạy trẻ.

Về cơ bản, các giai đoạn sẽ được viết theo nội dung như trình bày ở trang bên phải. Khi xem xét trẻ tương ứng với giai đoạn nào, ta hiểu được tình hình hiện tại của trẻ, đồng thời nhìn thấy mục tiêu cần phải làm tiếp theo. Trong một năm, đừng quên nhìn lại khoảng một đến hai lần để xem trẻ có tiến bộ hay có những thay đổi như thế nào. Hãy sử dụng cuốn sách này một cách hiệu quả.

Độc giả hãy cố gắng tham khảo những gợi ý trong cách dạy trẻ và những điểm có thể khiến bạn “vấp ngã”. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có thể thực hiện chính xác theo từng giai đoạn vì còn phải phụ thuộc vào sự phát triển và tính cách của trẻ. Thế nên, bạn chỉ cần sử dụng cuốn sách này làm tài liệu tham khảo và khắc phục những điểm yếu hoặc những điểm còn e ngại là được.

## ★ Những thông tin cơ bản

Các bạn có thể tham khảo những thông tin dưới đây để hiểu được nguyên tắc cơ bản cho từng giai đoạn của trẻ:

- 0 Hoạt động trẻ chưa thực hiện bao giờ (không nghĩ đến việc cho trẻ thực hiện/dự kiến từ chối cho trẻ thực hiện/không phù hợp với độ tuổi của trẻ). ★★★★★
- 1 Không thể làm được (thử cho trẻ làm nhưng không được, không thực hiện được, bị trẻ từ chối). ★★★★★
- 2 Tuy không đúng như người lớn làm mẫu nhưng có xu hướng tự làm được một số việc nhỏ (có người lớn giúp đỡ). ★★★★★
- 3 Trong một số trường hợp, người lớn tạo điều kiện để trẻ có thể tự làm việc gì đó (trong điều kiện nhất định nào đó, người lớn sẽ được lên tiếng). ★★★★★
- 4 Trẻ có thể tự làm được hầu hết mọi việc (không cần sự giúp đỡ hay can thiệp của người lớn, tuy nhiên vẫn chưa thể cho trẻ tự chủ hoàn toàn). ★★★★★
- 5 Để trẻ tự chủ hoàn toàn. ★★★★★

Một số mục không phải là giai đoạn, mà là “điểm” cần chú ý. Đây sẽ là những nội dung khá khó để diễn tả đơn thuần như một “chiếc cầu thang” với nhiều “bậc” đi lên. Hãy đánh dấu vào những mục mà bạn có thể áp dụng, đồng thời đọc toàn bộ cuốn sách và cân nhắc mục tiêu giáo dục dành cho trẻ nhé.



# 1 Tiểu tiện

Nếu trẻ không gặp khó khăn gì trong việc chuyển động thân thể, chờ đến khi trẻ có thể đi đứng vững vàng, người lớn hãy tập cho trẻ quen với việc đi vệ sinh trong phòng vệ sinh. Thay đổi một thói quen sẽ tốn thời gian và công sức, nên ngay từ khi trẻ còn nhỏ, bạn hãy dạy trẻ cách đi vệ sinh sao cho không gây khó chịu cho những người xung quanh, để không gặp phải rắc rối khi trưởng thành.

## Các giai đoạn (với bé trai)

- 0 Người lớn chưa từng để trẻ tự thực hiện các động tác khi đi tiểu (đóng bím cho trẻ, không vào nhà vệ sinh, có người lớn hỗ trợ, v.v...). ★★★★★
- 1 Người lớn giúp đỡ và kéo quần lót xuống cho trẻ. ★★★★★
- 2 Trẻ biết tự kéo quần lót xuống. ★★★★★
- 3 Trẻ có thể đứng tiểu mà không cần kéo hẳn quần lót xuống (biết kéo quần mà không lộ mông hoặc kéo quần lót xuống từ hai bên hông, chỉ tụt phần trước của quần). ★★★★★
- 4 Trẻ biết mở khóa quần. ★★★★★
- 5 Trẻ có thể tự đi tiểu (biết kéo khóa quần, xả nước rồi mới ra ngoài/không làm bẩn xung quanh, có thể đi tiểu ở nhà vệ sinh công cộng). ★★★★★

## Các giai đoạn (với bé gái)

- 0 Người lớn chưa từng để trẻ tự thực hiện các động tác khi đi tiểu (đóng bím cho trẻ, không vào nhà vệ sinh, có người lớn hỗ trợ, v.v...). ★★★★★
- 1 Người lớn giúp đỡ và kéo quần lót xuống cho trẻ. ★★★★★
- 2 Khi người lớn nhắc thì trẻ biết tự kéo quần lót xuống (người lớn lau chùi cho trẻ sau khi đi vệ sinh, sử dụng bệ bồn cầu cho trẻ em, ngồi quay lưng về phía trước, cởi hẳn quần lót). ★★★★★
- 3 Trẻ biết tự kéo quần lót xuống và lau chùi bằng giấy sau khi đi vệ sinh (quần lót rơi xuống dưới chân/cổ lau chùi nhưng không được). ★★★★★
- 4 Trẻ biết kéo quần lót xuống đến đầu gối và lau chùi bằng giấy sau khi đi vệ sinh (tự xé được giấy vệ sinh, chưa biết lau chùi đúng cách). ★★★★★
- 5 Trẻ có thể tự đi tiểu (có thể sử dụng nhà vệ sinh công cộng, có thể sử dụng xí xổm, biết chú ý để không làm bẩn quần áo). ★★★★★

## 1 Làm quen với nhà vệ sinh

Trước hết, bạn hãy để trẻ thả lỏng và ngồi trên bệ bồn cầu. Bạn có thể làm ấm bệ bồn cầu trước, chuẩn bị sẵn đồ kê chân cho trẻ, hoặc dán các nhân vật hoạt hình lên tường.



Nếu khoảng cách giữa các lần đi tiểu của trẻ là khoảng 1 đến 2 tiếng, hãy canh thời gian và cho trẻ ngồi bô hoặc ngồi bồn cầu trong nhà vệ sinh.



Đưa trẻ vào phòng vệ sinh khi thấy trẻ có các dấu hiệu như kiễng chân, trốn trong góc hoặc đằng sau vật gì đó, ôm háng, nín thở một lúc hoặc có vẻ mặt bí xị. Khi đó, tỉ lệ thành công sẽ tăng lên.



Ngay cả khi người lớn đã nhìn ra dấu hiệu trẻ buồn đi vệ sinh và cho trẻ vào phòng vệ sinh, có thể trẻ sẽ chưa đi tiểu ngay được. Hãy để trẻ ngồi một lúc. Khi trẻ tiểu đúng vào bồn cầu, hãy khen ngợi trẻ thật nhiều.



## 2 Trẻ tự biết kéo quần xuống

Khi trẻ dần quen với việc mặc quần lót và số lần đi tiểu thành công trong nhà vệ sinh tăng lên, hãy để trẻ làm những việc trong khả năng của trẻ.

Cả bé trai và bé gái đều có thể học được cách tự kéo quần hoặc quần lót lên và tụt xuống. Ban đầu, người lớn hãy cầm tay hướng dẫn trẻ. Động tác tụt quần xuống dễ làm hơn nên có thể tập trước.



Tụt quần xuống (hoặc kéo quần lên) một nửa cho trẻ rồi để trẻ tự làm phần còn lại, hoặc để trẻ kéo quần lên (hoặc tụt quần xuống) trước rồi người lớn làm phần còn lại để trẻ có cảm giác như thể mình đã tự làm được việc này. Đặc biệt, khi trẻ tự làm được đoạn cuối thì sẽ cảm thấy rằng: "Minh đã tự làm được rồi."



Mông nằm ở phía sau cơ thể và rất khó nhìn thấy nên trẻ ít chú ý đến bộ phận này, hơn nữa do mông nhỏ hẳn ra nên có thể vẫn bị lộ ra ngoài dù trẻ đã kéo được phần trước của quần lót lên.



Các bé trai sẽ tập đứng tiểu vào bồn tiểu nam. Dạy trẻ đỡ dương vật bằng các ngón tay và đẩy hông về phía trước. Người lớn đứng đằng sau dùng đầu gối hoặc chân đẩy nhẹ phần hông của trẻ để dạy trẻ tư thế đẩy hông ra trước. Đừng quên dạy trẻ xả nước đúng cách sau khi đi tiểu.

