

- เมื่อการฝึกก้าวหน้าขึ้นจึงค่อยๆ ถอยห่างออกไปเพื่อให้เด็กชินกับการอยู่ในห้องส้วมตามลำพังได้
- ใช้คำพูดชมเชยทุกครั้ง当孩子ถ่ายในส้วม หรือให้รางวัลเมื่อเด็กแสดงท่าทีบอกให้เราทราบว่าต้องการไปถ่าย
- ถ้าเด็กถ่ายรดหรือปัสสาวะรดในบางครั้งระหว่างการฝึกนี้ไม่ควรทำโทษ หรือดูว่า
- แสดงความสนใจต่อเด็กให้น้อยที่สุด เมื่อเขาถ่ายรดพาไปทำความสะอาดเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยไม่พูดจาด้วย
- เปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหลังจากที่เขาทำเป็นอัน เพื่อไม่ให้เกิดความเคยชินกับการเปียกแฉะ
- ขณะที่ฝึกการขับถ่าย ควรฝึกการถอดและใส่กางเกงไปด้วยพร้อมกัน
- ให้เขาเรียนรู้การทำสะอาดหลังการถ่าย เช่น ราดน้ำ, ชักโครก

สิ่งที่ควรจำสำหรับผู้ฝึก

- ต้องมีความอดทน
- ต้องมีความสม่ำเสมอ และคงเส้นคงวา
- ควรมีท่าทีที่เยือกเย็น ไม่เคร่งเครียด หรือข่มขู่ในขณะฝึก
- ให้รางวัล หรือชมเชยทันที เมื่อเด็กทำได้ตามที่ต้องการ
- ฝึกซ้ำๆ ให้เป็นกิจวัตร



ถ้าท่านปล่อยให้ผลของการฝึกนี้ พลิกคือ

- นิสัยถ่ายไม่เป็นที่ ยังคงอยู่ต่อไปจนเด็กโตขึ้น
- การฝึกเมื่อเด็กโตมากแล้วจะได้ผลช้า เพราะเด็กเคยชินกับความไม่เป็นระเบียบนั้นเสียแล้ว
- เป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมในหลายๆ สิ่งด้วย

พลที่อาจเกิดจากการเคี่ยวเข็ญเกินสมควร

- เด็กจะกลั่นแกล้งการขับถ่าย จนกลายเป็นท้องผูกเรื้อรัง
- เด็กอาจจะถ่ายเลอะเทอะนอกห้องส้วมบ่อยขึ้น
- เมื่อถูกบังคับ เด็กจะโมโห เจ้าอารมณ์ และต่อต้านมากขึ้น ซึ่งจะกลายเป็นเด็กดื้อรั้นในภายหลัง

พรรณิ แสงชูโต
สิงหาคม 2548

คู่มือการฝึกอบรม เด็กปัญญาอ่อน
สำหรับพ่อแม่ และผู้ดูแลเด็ก

เรื่อง ฝึกนิสัย การขับถ่าย



กลุ่มงานจิตวิทยา
สถาบันราชานุกูล
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สนับสนุนโดย
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

การฝึกนิสัยการขับถ่ายในเด็ก ปัญญาอ่อน

เรามักพบว่าเด็กปัญญาอ่อนส่วนใหญ่ยังคงมีปัญหาในเรื่องการขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ คือถ่ายไม่ออก หรือไม่ยอมถ่ายในส้วมแม้จะพันว้ายเด็กไปแล้วก็ตาม ความเข้าใจในการฝึกหัดจะช่วยผู้ปกครองแก้ไขปัญหานี้ได้

การควบคุมการขับถ่าย เป็นขั้นตอนของพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็ก การพัฒนานิสัยการขับถ่ายเป็นที่เป็นที่ เป็นทาง หมายถึงการเรียนรู้ในการรู้จักอดกลั้นได้ชั่วคราว จนกว่าจะถึงสถานที่ที่เหมาะสม ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกนิสัยการขับถ่าย ซึ่งต้องอาศัยความช่วยเหลือจากพ่อ-แม่ หรือพี่เลี้ยง

การฝึกนิสัยในการขับถ่ายให้เป็นที่เป็นที่ เป็นทาง จะฝึกยากหรือง่ายขึ้นอยู่กับท่าทีของผู้ฝึก

และเพื่อให้การฝึกง่ายและได้ผลมากที่สุด เราจึงขอแนะนำท่านในการปฏิบัติดังต่อไปนี้



เมื่อไรที่เราควรเริ่มต้นการฝึก

เด็กแต่ละคนมีการพัฒนาทางร่างกาย, สมอง และอารมณ์ เป็นลักษณะเฉพาะตัว มีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อการฝึกแตกต่างกัน แม้ว่าจะอายุเท่ากัน

ในเด็กปกติ พร้อมทั้งจะเริ่มฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นที่เป็นที่ เป็นทางเมื่อเขาสามารถเดินได้เอง หรือเมื่อท่านสามารถสังเกตเห็นได้ว่าเขาทำกิจวัตรไม่มีความสุขเมื่อต้องการขับถ่าย หรือเมื่อถ่ายออกมาแล้ว ในเด็กปัญญาอ่อนควรเริ่มเมื่ออายุ 2 - 2½ ขวบ

เวลาที่เหมาะในการฝึกขับถ่าย

- หลังตื่นนอน
- ก่อนเวลาอาหารเช้า
- หรือหลังรับประทานอาหาร
- ทุกครั้งก่อนนอน



ข้อแนะนำ

- สังเกตว่าเด็กมักจะถ่ายหรือปัสสาวะเวลาใดถี่มากน้อยแค่ไหนในเวลากลางวัน
- นำเด็กไปเข้าห้องน้ำตามเวลาที่เขาจะขับถ่าย
- ปฏิบัติให้สม่ำเสมอเป็นกิจวัตรทุกวัน
- ใช้คำพูดง่ายๆ บอกเขาทุกครั้งที่น่าไปเข้าห้องน้ำ
- ควรใช้ท่าทีและเสียงที่อ่อนโยน ไม่ขู่เช็ด, บังคับ
- ถ้าเด็กไม่ขับถ่ายในเวลาที่ท่านนำไปเข้าห้องน้ำก็อย่าทำโทษ หรือดูว่า เขาออกมาด้วยท่าทีที่สงบ
- พยายามใหม่อีกครั้งหลังจากนั้น 15-20 นาที
- ในการหัดครั้งแรกๆ ผู้ใหญ่ควรรี้อยู่ใกล้ๆ เพื่อไม่ให้เด็กรู้สึกว่าคุณนำมาทั้ง