

# पाँटी जाना (बच्चों का शौचालय जाना)

बच्चों की कान्टीनेंस नर्स  
लीसा स्मिथ की 7 P वाली पाँटी योजना



अपने बच्चे की टॉयलेट ट्रेनिंग (शौचालय प्रशिक्षण) करना आपके लिए आपके बच्चे के साथ एक सबसे बड़ी उपलब्धि होगी, क्योंकि वह एक जटिल क्रिया सीख रहे हैं। इसके लिए जबरदस्त सहनशीलता और धैर्य की जरूरत होती है। ऐसा करते समय दुर्घटनाएं होंगी और आपको अवहेलना का सामना करना पड़ेगा। सब्र करें!

## 1 खेल

टैडी या पसंद के खिलौने का इस्तेमाल करें और टॉयलेट जाने के बारे में कहानी बताएं प्रक्रिया के बारे में बात करें। 'The Wiggles Toilet Song' (दी विगल्स टॉयलेट सॉन्ग) जैसे वीडियो का प्रयोग करें। उस क्षण को बच्चे के अनुकूल बनाएं। अगर वे लंबे समय तक बैठना पसंद नहीं करते हैं, तो नर्सरी के गीत गाएं या छोटी कहानियां सुनाएं।



## 2 योजना

एक सप्ताह के लिए अपने बच्चे के टॉयलेट जाने के समय पर गौर करें और अपनी ट्रेनिंग (प्रशिक्षण) को उसके अनुसार ढालें। अपने उपकरणों को ढंग से लगा दें ताकि वे आपकी मदद के बिना जितना संभव हो सके उतना कर सकें। अपने दृष्टिकोण और अपने शब्दों में संगति बनाएं रखें - उन्हें स्पष्ट रूप से बताएं कि क्या होगा।

## 3 अभ्यास

आपका बच्चा एक नई और जटिल क्रिया सीख रहा है। आवश्यक चरणों पर ध्यान केंद्रित करें और चीजों को यथासंभव सरल बनाएं। इसके लिए न कोई समय सीमा है और न ही कोई जादुई फार्मूला। उसे अपने बच्चे के समय के हिसाब से करें।

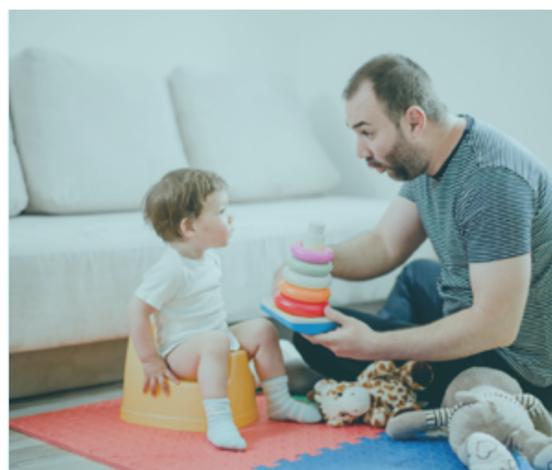


## 4 धैर्य

आपका बच्चा आपके साथ तालमेल बैठा रहा है इसलिए निराशा दिखाना या आपकी आवाज में आतुरता मौजूद होना उन्हें अपने प्रयासों में फिर से पीछे भेज सकता है। वे समझ जाएंगे अगर आप नाराज हो रहे हैं, इसलिए अगर आप नाराज हो रहे हों तो खुद को कुछ सैकेंड का समय दें।

## 5 डटे रहें

ये आपके माता-पिता होने का याला के सबसे मुश्किल दिन हो सकते हैं। दुर्घटनाएं, गड़बड़ और कपड़ों को धोना पड़ सकता है। अगर कोई हादसा होता है तो उसे साफ करके जल्दी आगे बढ़ें। ऐसा होता है। याद रखें, बदलाव आपके बच्चे के लिए कठिन है।



## 6 सराहना

विशेष रूप से कहें "मम्मी को तुम्हारे पाँटी में पेशाब करने पर गर्व है!" उन्हें जोश से गले लगाएं। सफलताओं के बारे में परिवार के सदस्यों को बताएं - आप उन्हें फोन कर सकते हैं और अपने छोटे बच्चे को उनकी प्रशंसा सुनने का मौका दें। यदि पुरस्कार/रिश्वत काम करते हैं तो उनका इस्तेमाल करें!

## 7 सकारात्मकता

अपने बच्चे के लिए आप सबसे अच्छे शिक्षक हैं। सकारात्मक सोच बनाएं और आप सकारात्मक काम करेंगे। इसे विशेष संबंध बनाने के मौके के रूप में लें और प्रगति के लिए प्रयास करें, परफेक्शन (पूर्णता) के लिए नहीं।



[पूरी वीडियो गाइड को हमारे यूट्यूब पेज पर देखें](#)

**continence** NZ  
0800 650 659  
[continence.org.nz](http://continence.org.nz)