ИРАВ онлайн

ВОРДИ
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Туалет – руководство для родителей и опекунов

ТУАЛЕТ – РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

Научить вашего ребенка правильно пользоваться туалетом может оказаться трудной задачей, независимо от того, находится он в спектре аутизма или нет. Но если у вашего ребенка аутизм, процесс освоения навыков опрятности может занять больше времени и включать в себя свои особые трудности. В этом руководстве представлены некоторые полезные шаги, которые, мы надеемся, сделают приучение к туалету успешным.

КОГДА НАЧАТЬ

Выберите время, когда у вас мало дел и вы чувствуете себя относительно свободным от стресса. Вот некоторые ориентиры удачного момента для начала обучения:

- если ваш ребенок начал осознавать потребность сходить в туалет
- если вы заметили изменения в его поведении, например, он отвлекается или ерзает, когда подгузник мокрый или испачканный
- если они сообщает вам, когда его нужно переодеть
- если вы заметили, что ваш ребенок осознает, что он начал/закончил мочеиспускание или испражнение
- если ваш ребенок проявил интерес к пользованию туалетом/горшком или воспользовался туалетом самостоятельно, без подсказки
- если ваш ребенок может избежать «аварии» с мочеиспусканием или испражнениями в течение одного или двух часов за раз (т. е. у него улучшился контроль над мочевым пузырем и кишечником).

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

РАЗРАБОТКА РЕЖИМА ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА

Помните, что самостоятельный поход в туалет является конечной целью и может занять много месяцев, но на этом пути будет много маленьких шагов и успехов. Помимо физических факторов, связанных с приучением к туалету, следует учитывать и социальные факторы. У ребенка с аутизмом редко бывает социальная мотивация быть похожим на маму/папу/друга и пользоваться туалетом. После нескольких лет использования подгузников ваш ребенок может не видеть смысла ходить в туалет. Важно помнить, что все дети разные, и не все они будут реагировать на одни и те же методы обучения.

Детям с аутизмом часто нравится рутина. Опираясь на это стремление к предсказуемости, вы можете разработать успешную программу приучения к туалету.

- Меняя подгузник ребенку, делайте это там, где находится туалет, чтобы он мог начать соотносить посещение туалета с ванной комнатой.
- Ваш ребенок может вести себя необычно, когда его распорядок дня меняется, поэтому сообщите всем, кто о нем заботится, почему может произойти изменение в поведении. Часто проще не использовать горшок во время приучения к туалету, чтобы избежать возможных затруднений при переходе с горшка на унитаз.
- Убедитесь, что все, кто взаимодействует с вашим ребенком, начинают приучать его к туалету одновременно и следуют согласованному с вами подходу. Отправьте в детский сад/школу любое оборудование, которое вы используете дома, например накладку для унитаза, которое они могут использовать, чтобы приспособить сиденье по размеру. Также не забудьте отправить запасную одежду, полиэтиленовые пакеты для хранения влажной одежды и влажные салфетки. В это время важно, чтобы у вас были четкие каналы общения, поэтому жизненно важно иметь домашнюю/школьную тетрадь или чат/переписку, в которых можно делиться проблемами и успехами.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

- Понаблюдайте за своим ребенком в течение нескольких дней, чтобы увидеть, когда он писает или какает. Выявление регулярной закономерности может помочь вам вовремя отводить ребенка в туалет, повышая вероятность того, что он пописает или покакает. Это приводит к положительному подкреплению.

- Продолжайте отводить ребенка в туалет в установленное время, исходя из ваших наблюдений. Если он обмочился в другое время, как можно быстрее отведите его в туалет и постарайтесь донести его туда, чтобы часть мочи попала в унитаз. Не обращайте внимания на «аварию» и похвалите ребенка, комментируя, что теперь он писает в туалет, и продолжайте пользоваться туалетом до конца.

- Используйте визуальную подсказку-алгоритм возле унитаза, чтобы помочь ребенку понять, что от него ожидается, например: спустить штаны, спустить трусы, сесть на унитаз, пописать/покакать в унитаз, вытереться (возможно, вам придется показать, сколько кусочков бумаги взять), надеть трусы, надеть штаны, спустить воду в туалете, вымыть руки. Последовательность может быть в форме фотографий, картинок или написанных слов – в зависимости от того, что наиболее подходит и мотивирует вашего ребенка. Возможно, вам придется придумать способ, чтобы удалять или закрывать каждый символ по завершении шага, чтобы показать, что он завершен, и перейти к следующему шагу.

- Убедитесь, что все изображения и инструкции очень понятны, чтобы не возникло недоразумений. Например, если вы учите сына стоять и мочиться в туалете, покажите рисунок, на котором он стоит и мочится в туалете. Если вы учите ребенка сидеть, покажите ему фотографию, на которой он сидит и писает в туалете.

- Покажите ребенку фотографию или рисунок туалета и произнесите «имя вашего ребенка, туалет», отведите его в туалет, следуйте визуальной последовательности раздевания и посадите ребенка на унитаз. Даже если он не смог пописать или покакать, продолжайте следовать визуальной последовательности, как если бы он это сделал.

- Используйте ламинированную табличку с визуальным алгоритмом для мытья рук над раковиной на уровне глаз.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

- Научите ребенка всей цепочке действий при походе в туалет: от сообщения о необходимости сходить в туалет, использования туалета, до вытирания рук, а не просто учите его сидеть на унитазе.
- Сохраняйте последовательность действий каждый раз одинаковой. Часто, когда ребенок ожидает какое-то действие, он становится более восприимчивым к нему.
- Сосредоточьтесь изменении одного вида поведения за раз; очень сложно изменить сразу два вида поведения одновременно.
- Решите, следует ли и как хвалить ребенка за успешное посещение туалета. Некоторые дети получают удовольствие от социальной похвалы и реагируют на нее («молодец» или щекотка), другие лучше реагируют на какой-либо предмет. Некоторым детям трудно с похвалой, и лучше соблюдать спокойный, структурированный распорядок дня с любимым занятием после туалета.

ОДЕВАНИЕ И РАЗДЕВАНИЕ

- Оденьте ребенка в удобную одежду, с которой он сможет легко справиться самостоятельно, например, штаны и юбки с эластичным поясом или не слишком длинные платья.
- Мотивируйте ребенка носить нижнее белье, купив трусы с изображением его любимых героев мультфильмов или телепрограмм.
- Используйте «обратную цепочку» для обучения новым навыкам. Это предполагает разбиение навыка на более мелкие этапы и постепенное обучение, начинающееся с последнего этапа последовательности. То есть, если вы учите ребенка подтягивать брюки, вы подтягиваете их до бедер, а затем он подтягивает их до талии. В следующий раз вы подтянете их чуть ниже его бедер, а он натянет их на бедра и талию. Это особенно хороший способ обучения новым навыкам, поскольку он повышает самооценку вашего ребенка, так как он сам сделал последний шаг задания для завершения последовательности.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

МЫТЬЕ РУК

- Каждый раз выполняйте одни и те же действия: засучить рукава, включить кран, намочить руки, брызнуть мылом, потереть руки, ополоснуть руки, закрыть кран, стряхнуть руки, вытереть руки.
- Встаньте позади ребенка и при необходимости физически подскажите ему, постепенно ослабляя помощь.
- Избегайте использования словесных подсказок, поскольку ваш ребенок может стать зависимым от них без вашего ведома. Вместо этого позвольте вашему ребенку использовать визуальную последовательность как напоминание.
- Возможно, вы захотите научить ребенка пользоваться только холодной водой. Помните: если вы научите его самостоятельно пользоваться горячим краном дома, то, когда он попадет в другие места и будет мыть руки, вода может оказаться слишком горячей и может обжечь его.

МАЛЬЧИКИ – СИДЯ ИЛИ СТОЯ?

Решая, учить мальчика сидеть или стоять для мочеиспускания, задайте себе следующие вопросы:

- Могут ли они отличить, когда им хочется пописать и покакать?
- Есть ли у них координация, сосредоточенность и контроль, необходимые для достижения цели?
- Если они учатся путем подражания, есть ли кто-нибудь, за кем они могут наблюдать?

Если ответ на любой из вышеперечисленных вопросов «да», то их, вероятно, можно научить стоять, чтобы помочиться. Чтобы начать учить их прицеливаться, полезно положить в унитаз кусочек хлопьев (желательно тех, которые они не едят, так как это может привести к замешательству), чтобы им было к чему прицеливаться и на чем сосредоточиться. Вы также можете купить в Интернете различные забавные наклейки с мишенями для туалета.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

КОНТРОЛЬ КИШЕЧНИКА

Контролю за кишечником обычно обучаются после контроля над мочевым пузырем. Некоторые дети могут находить процесс испражнения очень пугающим и не понимать, что происходит. Возможно, вам поможет книга с картинками, объясняющими процесс пищеварения.

- Некоторых детей успокаивает ощущение полного подгузника, и им может нравиться ощущение веса подгузника. Найдите альтернативные способы заменить эти ощущения, чтобы продолжить приучение к туалету. Дайте ребенку возможность попросить о такой активности, например, о том, чтобы его завернули в теплое, тяжелое одеяло, и впишите это в его распорядок дня.
- Посадите ребенка на унитаз, оставьте подгузник, но с отверстием внизу, каждый раз понемногу отрезайте подгузник, пока он вообще не сможет обходиться без подгузника. Начнем с того, что у него по-прежнему будет ощущение безопасности вокруг талии, что, в свою очередь, позволит ему чувствовать себя достаточно расслабленно, чтобы какать, сидя на унитазе.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ

Некоторые дети приучаются к туалету по привычке. Обучение путем формирования привычки эффективно для детей, которые могут: не осознавать, не понимать значения и смысла, связанного с их физическими ощущениями, быть ограничены снижением или отсутствием физических ощущений или ранее безуспешно пытались научиться пользоваться туалетом.

- Тренировка привычек включает в себя подготовку тела выполнять упражнения в определенное время. Водите ребенка в туалет в определенное время в течение дня, каждый день.
- Как и раньше, наблюдайте за своим ребенком, чтобы определить, когда лучше всего водить его в туалет.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

- Убедитесь, что ваш ребенок чувствует себя достаточно расслабленным, чтобы пописать или покакать, пока он сидит на унитазе. Если пустить воду из крана в фоновом режиме, это может помочь вашему ребенку.
- Иногда наличие игрушки, не вызывающей чрезмерного возбуждения, может быть полезно как для того, чтобы удержать ребенка в туалете, так и для того, чтобы расслабить его. Выделите определенные игрушки/книги только для тех моментов, когда он сидит на унитазе.
- Если вашему ребенку не хватает понимания или контроля ощущений, возможно, перед тем, как встать с унитаза, придется научиться определенной стратегии, чтобы избежать случайного мочеиспускания на пол. Попросите его медленно сосчитать вслух до десяти, когда он закончит писать, прежде чем позволить ему встать, или дайте ему посмотреть на таймер в виде песочных часов.

Чтобы помочь вашему ребенку самостоятельно управлять своим режимом посещения туалета, когда он станет старше, вы можете купить часы, которые можно настроить на вибрацию в определенное время в течение дня. Затем вы можете научить ребенка, что когда часы вибрируют, ему пора в туалет.

СРЕДА

- Убедитесь, что в ванной комнате царит спокойная, расслабляющая обстановка, которая будет способствовать независимости и успеху в полноценном использовании туалета.
- Уберите все отвлекающие факторы, не связанные с посещением туалета, чтобы помочь ребенку понять, чего от него ожидают.
- Сделайте ванную комнату максимально комфортной, добавив при необходимости подставки для ног, боковые поручни и накладку на сиденье унитаза меньшего размера.
- Поощряйте независимость, следя за тем, чтобы все в ванной было на соответствующем уровне высоты для вашего ребенка, например, мыло и полотенца.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

- Подумайте о сенсорных потребностях вашего ребенка и внесите изменения, чтобы снизить его тревожность. Мыло для него пахнет слишком сильно? Беспокоит ли его шум вытяжного вентилятора? Нужно ли отрегулировать температуру воды? Освещение слишком яркое?
- Убедитесь, что ваш ребенок может удобно сидеть на унитазе, согнув бедра и колени под углом 90 градусов, а ступни лежат на надежной поверхности.

НОЧЬ

Как только ваш ребенок практически научится оставаться сухим в течение дня, вы сможете приучать его к туалету в ночное время.

- Установите четкий распорядок действий перед сном, который не меняется в зависимости от выходных или праздников.
- Ограничьте количество еды и питья, которое ваш ребенок употребляет перед сном, не давайте ему пить за час до сна, но следите за тем, чтобы у вашего ребенка было достаточно жидкости в течение дня.
- Отведите ребенка в туалет перед сном. Затем его, возможно, придется поднять один раз в течение ночи. Вы можете включить это в свой распорядок, с которым познакомите ребенка перед сном.
- Если это не помогает ребенку оставаться сухим в течение ночи, возможно, вам придется попробовать поднимать его в разное время суток.

Используйте специальные средства для защиты постельного белья.

ШКОЛА И ДЕТСКИЙ САД

Не следует отказывать в приеме в школу только потому, что у ребенка проблемы с воздержанием.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Если вы дадите ребенку попить за 10–15 минут до посещения туалета, это увеличит вероятность того, что ваш ребенок успешно справится с туалетом, но не давайте слишком много, так как это создает неестественную рутину.
- Решите, собираетесь ли вы учить ребенка закрывать дверь во время всего процесса посещения туалета или только в определенных ситуациях.
- Избегайте использования детских терминов при описании туалета, так как вашему ребенку может быть трудно изменить язык в более позднем возрасте.
- Если ваш ребенок боится спустить воду в унитазе, возможно, вы захотите убрать это из визуального алгоритма и оставить это до конца процедуры – после того, как ваш ребенок вытер руки. Тогда ему, возможно, придется постоять в дверном проеме, пока вы смываете воду в унитазе, и каждый раз постепенно подходить ближе, пока он не сможет спустить воду самостоятельно. Также может помочь включение успокаивающей музыки, чтобы заглушить шум смыва, или объяснение с помощью картинок того, что издает шум при смыве в туалете.
- Когда ваш ребенок находится в машине, убедитесь, что положили защитное покрытие, чтобы предотвратить загрязнение автокресла в результате «промаха». Избегайте употребления напитков перед длительными поездками на автомобиле.
- Имейте в виду, что некоторые дети будут удерживать мочеиспускание до тех пор, пока им не наденут подгузник. Например, если они знают, что перед тем, как сесть в машину, им всегда надевают подгузник, они могут подождать, пока его не наденут, чтобы освободить кишечник/мочевой пузырь.
- Сейчас в ассортименте производителей есть широкий выбор впитывающих трусов для детей старшего возраста.
- Как только ваш ребенок приучится пользоваться туалетом дома, вы захотите научить его пользоваться туалетом вне дома. Посещая новые места, показывайте ребенку, где находятся туалеты, и пользуйтесь тем же алгоритмом, что и дома. Используйте ту же картинку, игрушку или книгу, которая есть у ребенка для посещения туалета дома.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

ИРАВ онлайн

ТУАЛЕТ – РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

- **Практический онлайн-тренинг "Работа с детьми с нарушениями формирования туалетных навыков"**
- **Онлайн-университет ИРАВ ОНЛАЙН**
- **Telegram-канал Института раннего вмешательства**
- **Группа ВК ИРАВ: Эксперт**