ИРАВ онлайн

ВОРДИ
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Руководство для родителей по приучению детей с аутизмом к туалету

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРИУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ К ТУАЛЕТУ

Обучение пользованию туалетом может оказаться сложной задачей для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Есть много причин, по которым это может занять много времени. Многие дети с РАС учатся пользоваться туалетом в позднем возрасте. Большинство из них учатся мочиться и испражняться в туалете позже, чем другие дети (Tsai, Stewart, & August, 1981). Каждый ребенок с РАС индивидуален. У детей с РАС есть некоторые общие проблемы, которые могут затруднить пользование туалетом. Знание об этих проблемах может помочь вам найти различные способы удовлетворения потребностей вашего ребенка. Вот несколько идей для размышления.

- **Физические трудности:** Трудности с посещением туалета могут иметь физические или медицинские причины. Обсудите эти вопросы с педиатром вашего ребенка.
- **Язык:** У детей с РАС возникают проблемы с пониманием и использованием языка. Не ждите, что ребенок с аутизмом попросит сходить в туалет.
- **Одевание:** Некоторым детям с РАС трудно стянуть штаны или натянуть их обратно.
- **Страхи:** Некоторые дети с РАС боятся сидеть на сиденье унитаза или слышать, как сливается вода в унитазе. Если вы поможете ребенку привыкнуть к туалету, используя визуальное расписание и сделав его посещение частью распорядка дня, это может сделать его менее пугающим.
- **Сигналы тела:** Некоторые дети с РАС могут не осознавать, что им пора в туалет или что их одежда мокрая или грязная.
- **Потребность в единообразии:** У многих детей с РАС уже есть свои собственные способы мочеиспускания и дефекации. Научиться новым способам посещения туалета может быть сложно.
- **Использование разных туалетов:** Некоторые дети с РАС учатся пользоваться туалетом дома или в школе, но им трудно ходить в другие места, например, в общественные туалеты.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

«Это марафон, а не спринт»

Исследование, проведенное Далримплом и Рублом (1992), показало, что в среднем детям с РАС требуется 1,6 года приучения к туалету, чтобы оставаться сухими в течение дня, а иногда и более 2 лет, чтобы добиться контроля над кишечником. Это может занять несколько лет, но достижение независимости в использовании туалета на всю жизнь стоит этого ожидания!

Никогда не сдавайтесь!

Идеи, включенные в этот раздаточный материал, могут помочь научить маленьких детей, подростков и взрослых с РАС навыкам пользования туалетом. Хотя перечисленные выше проблемы могут вызвать у вас неуверенность в том, как начать приучение к туалету, вы сможете справиться с этой задачей; всегда есть что-то, что ребенок с аутизмом может сделать, чтобы стать более независимым в пользовании туалетом. Просто помните, что советы по приучению к туалету для типично развивающихся детей часто необходимо адаптировать для детей с РАС.

"Тренинг по расписанию" помогает детям обучиться навыкам использования туалета без предъявления к ним дополнительных требований. Взрослые устанавливают расписание и помогают физиологическим процессам в теле ребенка его придерживаться.

Сидеть 6 раз. Поставьте цель - чтобы ребенок сидел на горшке/унитазе 6 раз в день. Сначала попытки будут короткими (всего по 5 секунд), с одной более продолжительной попыткой в день для работы над дефекацией. Со временем сидение на унитазе может стать длительным (например, до 10 минут). Установка таймера может быть полезным способом сообщить вашему ребенку, когда можно закончить посещение туалета. Вашему ребенку также разрешено немедленно вставать с унитаза, если он/она помочился или испражнился. Мальчиков учат сидеть на унитазе и мочиться до тех пор, пока они не научаться регулярно какать в туалете.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

ИРАВ онлайн

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРИУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ К ТУАЛЕТУ

- **Не спрашивайте. Утверждайте.** Не ждите, пока дети сами скажут вам, что им нужно сходить в туалет или скажут «да», когда их спросят, нужно ли им сходить. Скажите им, что пришло время пойти в туалет.

- **Расписание.** Сделайте поход в туалет частью вашей повседневной жизни. Встраивайте поход в туалет в ваш привычный распорядок дня. Придерживайтесь одного и того же времени дня или одних и тех же ежедневных занятий.

- **Общайтесь.** Используйте одни и те же простые слова, знаки или изображения во время каждого похода. Это помогает ребенку выучить язык, связанный с туалетом.

- **Продолжайте пытаться.** Говорят, чтобы выработать привычку, нужно 3 недели. Как только вы выберете распорядок дня и методы, продолжайте работать над той же целью в течение 3 недель.

- **Составьте визуальное расписание.** Картинки могут помочь вашему ребенку узнать, чего ожидать во время похода в туалет (см. Приложение 2: Пример визуального расписания). Сфотографируйте предметы в вашей ванной комнате (например, унитаз, туалетную бумагу). Разместите картинки по порядку на листе бумаги, чтобы показать ребенку каждый этап похода в туалет. Существуют также веб-сайты с картинками, связанными с походом в туалет, которые можно распечатать. Если ваш ребенок еще не понимает картинки, вы можете показывать ему реальные предметы (например, рулон туалетной бумаги) на каждом шаге.

- **Найдите поощрение.** Составьте список любимых вещей вашего ребенка, таких как еда, игрушки и видео. Подумайте, какие из них будет легче всего дать вашему ребенку, как только он помочится или испражнится в туалете. Небольшое угощение (например, фруктовая закуска, крекер, шоколадная крошка) часто отлично подходит. Помимо вознаграждения за успешный поход в туалет, вы также можете дать ребенку время заняться любимым занятием (например, посмотреть мультфильм, поиграть с игрушкой) после окончания выхода из туалета.

КЛЮЧ К УСПЕХУ: СОХРАНЯЙТЕ ПРОСТОЙ ЯЗЫК И ОДИНАКОВЫЙ ПОРЯДОК ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

Несколько практических советов…

- **Поддерживайте.** Используйте ободряющие и позитивные слова всякий раз, когда вы говорите с детьми о туалете.
- **Хвалите усилия** и сотрудничество вашего ребенка, независимо от того, большие они или маленькие.
- **Будьте спокойны** и практичны в процессе приучения к туалету
- **Придерживайтесь графика**. Установите время, когда практикуется посещение туалета как дома, так и вне дома.
- Всегда **используйте одинаковые слова** о туалете.
- Убедитесь, что **все придерживаются одного и тот же плана**. Поговорите с другими людьми, которые работают с вашим ребенком. Расскажите им о плане посещения туалета и попросите их придерживаться одного и того же распорядка и слов.

ИДЕИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ!

- **В течение трех «типичных» дней записывайте распорядок дня вашего ребенка.** Чтобы помочь вам составить программу посещения туалета вашего ребенка, проследите, сколько времени проходит между тем, когда ваш ребенок пьет, и тем, когда у него или у нее становится мокрым подгузник. Регулярная проверка подгузника вашего ребенка на влажность (например, каждые 15 минут) поможет вам решить, когда запланировать поход в туалет.
- **Учитывайте рацион вашего ребенка.** Изменения в питании, такие как увеличение количества жидкости и клетчатки, которую ваш ребенок ест и пьет, могут помочь вашему ребенку почувствовать позыв в туалет.
- **Внесите небольшие изменения в повседневные привычки.** Оденьте ребенка в легко снимаемую одежду. Переодевайте ребенка, как только он намокнет или испачкается. Меняйте подгузники в ванной или рядом с ней. Вовлекайте ребенка в процесс уборки.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

- **По возможности просите ребенка выбрасывать остатки из подгузника в унитаз.** Это также поможет вашему ребенку понять, что отходы попадают в унитаз. Попросите ребенка спустить воду в туалете и мыть руки после каждой смены подгузника.

- **Убедитесь, что поход в туалет будет комфортным.** Ребенку должно быть комфортно сидеть на унитазе. Используйте горшок меньшего размера и/или подставку для ног. Если ваш ребенок не сидит на унитазе, потренируйтесь сидеть, прежде чем начинать программу приучения к туалету.

- **Подумайте о сенсорных потребностях вашего ребенка.** Если вашему ребенку не нравятся определенные звуки, запахи или предметы, к которым он прикасается в ванной, измените их, насколько это возможно.

- **Подготовьте много пар нижнего белья.** Во время приучения к туалету важно, чтобы дети носили нижнее белье в течение дня. Им нужно чувствовать, когда они мокрые. При необходимости ваш ребенок может надеть непромокаемые штаны или непромокаемые трусы поверх нижнего белья. Подгузники или тренировочные трусы можно использовать, когда ваш ребенок спит или находится вдали от дома.

- **Используйте визуальное расписание.** Картинки, показывающие каждый этап «рутины туалет», могут помочь вашему ребенку выучить распорядок дня и понять, что произойдет. Во время похода в туалет показывайте ребенку составленное вами визуальное расписание. Обозначайте каждый шаг по ходу выполнения.

- **Используйте поощрение.** Награждайте ребенка сразу после того, как он помочится или испражнится в туалете. Чем быстрее вы вознаграждаете за поведение, тем больше вероятность того, что это поведение усилится. Награды за посещение туалета должны быть особенными, их следует использовать только для посещения туалета.

- **Практикуйтесь в разных ванных комнатах.** Использование разных ванных комнат поможет вашему ребенку понять, что он может пользоваться разными туалетами в разных местах.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

СОЗДАНИЕ ПЛАНА ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА

Множество разных людей могут помогать вашему ребенку с использованием туалета. Различные члены семьи, специалисты, няни и воспитатели могут участвовать в процессе . Все, кто работает с вашим ребенком, должны использовать одни и те же слова и один и тот же распорядок дня. Это поможет сделать приучение к туалету успешным.

Письменный план посещения туалета может помочь вашему ребенку с РАС добиться прогресса. Если он будет создан в письменной форме, каждый сможет использовать одни и те же слова и порядок действий. Планы посещения туалета могут включать следующие детали:

Цели:

- Сообщите помощнику вашего ребенка о ваших целях. Выделите для помощника, чего конкретно вы хотите достичь за данный период времени. Например: «Цель состоит в том, чтобы Ваня пошел в туалет через 15 минут после еды и посидел на унитазе 5 секунд».

Рутина:

- **Как часто?** Укажите, как часто и в какое время ребенок должен посещать туалет. Например, «ровно каждый час» или «через 15 минут после питья/еды»
- **Как долго?** Обязательно укажите, как долго ваш ребенок может выносить нахождение в туалете — это может начаться всего с 5 секунд.

Язык:

- **Слово:** Используйте слова, которые подходят вашему ребенку. Например, есть ли какие-нибудь «кодовые» слова, которые вы используете для обозначения мочеиспускания? Какие слова вы используете, чтобы посоветовать ребенку пойти в туалет?

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

Места:

- **Где?** Куда ваш ребенок ходит в туалет?
- **Что?** Подумайте о свете: он яркий или тусклый? Как свет влияет на вашего ребенка? А как насчет шума в ванной (например, вентилятора)? А как насчет типа туалетной бумаги? Дверь должна быть открыта или закрыта?
- **Кто?** Кто ходит с вашим ребенком в ванную? Есть ли кто-то с вашим ребенком или просто неподалеку?

Материалы:

- **Какие материалы вы используете?** Используете ли вы визуальное расписание? Ваш ребенок любит слушать музыку или читать книгу?

Поощрение:

- **Какие действия поощряются?** Какие - нет?
- **Как вы вознаграждаете ребенка** за хорошо выполненную работу? Что произойдет, если ваш ребенок не получит награду?

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Наш ребенок соглашается пользоваться горшком в садике, но отказывается пользоваться им дома. Что нам делать?

То, что ваш сын с диагнозом РАС учится делать в садике, может оказаться трудным для него дома. Возможно, будет полезно, если ваш сын научится пользоваться разными туалетами в детском саду. Используйте слова и приемы, которые используют его воспитатели в садике. Возможно, дома вам придется начать с простых шагов. Начните с похода в ванную. Добавляйте шаги по одному, пока он не начнет ходить в туалет дома. Практикуйте походы на горшок/унитаз в разных ванных комнатах. Пользуйтесь туалетом в магазинах и в гостях.

Мы думали, что у нас хорошая программа приучения к горшку для нашей дочери, но она не работает. Каковы наши дальнейшие действия?

Есть ряд шагов, которые вы можете предпринять. (1) Убедитесь, что нет медицинской причины. Поговорите с врачом вашей дочери, чтобы узнать, нет ли у нее запора, или посоветоваться об изменениях в диете. (2) Посмотрите на график посещения туалета вашей дочери и убедитесь, что вы практикуете поход в туалет в то время, когда у нее есть вероятность помочиться или испражниться. (3) Подумайте об изменении поощрений. Убедитесь, что награда нравится вашей дочери. Часто бывает полезно подумать о том, какой тип вознаграждения вы используете, по крайней мере, каждые 3 месяца, но, возможно, вам придется делать это чаще.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Наша семья пыталась помочь нашему сыну приучиться к туалету, но он все еще носит подгузники. Что нам делать?

Возможно, пришло время обратиться за помощью к человеку, имеющему специальную подготовку. Есть врачи, психологи, специальные педагоги, поведенческие аналитики и эрготерапевты, которые могут помочь детям с РАС приучиться к использованию туалета. Эти специалисты могут помочь вашей семье при помощи интенсивного туалетного тренинга. Этот метод может хорошо работать для детей с диагнозом РАС, но требует наблюдения профессионала. Помните, что освоение этого сложного и важного навыка может занять много времени.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

ИРАВ онлайн

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:
ПРИМЕР ПЛАНА ОБУЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТУАЛЕТА

Цель:
«Цель состоит в том, чтобы Ваня пошел в туалет через 15 минут после еды и посидел на унитазе 5 секунд».

Рутина:
Как часто? Ваня ходит в туалет через 15 минут после каждого приема пищи и питья.
Как долго выполнять какое поведение? Ваня заходит в туалет на 5 секунд. Он сидит на унитазе.

Слова:
«Сейчас идем в ванную»; «Пи-Пи» = мочиться.

Место:
Помощник стоит за дверью. Дверь открыта. Свет и вентилятор включены

Материалы:
Ваня читает Три поросенка в туалете.

Поощрение:
Ваня получает 5 минут iPad за каждое посещение туалета.

АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

ИРАВ онлайн

ПРИЛОЖЕНИЕ 2:
ПРИМЕР ВИЗУАЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ

Визуальное расписание — это отображение того, что будет происходить в течение дня или во время какой-либо активности. Визуальное расписание полезно во время походов в туалет, оно помогает уменьшить беспокойство и трудности с переходами между активностями, позволяя вашему ребенок четко знать, когда будут происходить определенные действия.

1) Решите, какие действия вы включите в расписание. Постарайтесь смешать любимые занятия с непредпочтительными.

2) Поместите наглядные изображения, обозначающие действия, которые вы выбрали, в переносное расписание (в папку на кольцах или на планшет с зажимом). Расписание должно быть доступно вашему ребенку с самого начала первого действия. Оно должно оставаться видимыми во время выполнения всех действий.

3) Когда придет время выполнения запланированного действия, перед его началом сообщите об этом ребенку с помощью краткой устной инструкции. Когда задача будет выполнена, похвалите ребенка. Затем обратитесь к расписанию и назовите следующее действие.

4) Обеспечьте похвалу и/или другие поощрения за соблюдение расписания и выполнение задач. Поставьте любимое занятие в конце расписания, чтобы дать вашему ребенку что-то приятное, чего он будет с нетерпением ждать после выполнение всех пунктов расписания.

ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ



АНО ДПО СПБ ИРАВ, 2024 Все права защищены

ИРАВ онлайн

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРИУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ К ТУАЛЕТУ

Практический онлайн-тренинг "Работа с детьми с нарушениями формирования туалетных навыков"

Онлайн-университет ИРАВ ОНЛАЙН

Telegram-канал Института раннего вмешательства

Группа ВК ИРАВ: Эксперт

