

Развитие навыков самостоятельного пользования туалетом у детей дошкольного возраста

Методические рекомендации
для родителей и специалистов детского сада

Авторы-составители:
Фомичева С.В., старший методист,
Голотина Л.А., заместитель директора

Очень часто у детей раннего возраста возникают проблемы с навыком использования туалета или горшка. Развитие этого навыка часто проходит нелегко и родителям и педагогам надо быть готовыми к тому, что формирование навыка может занять продолжительный период времени. Даже у детей, у которых не наблюдаются нарушения развития, данный навык может формироваться от 7-ми до 30 дней.

Формирование этого навыка обычно волнует родителей, и они стараются сделать все возможное, чтобы сформировать его. Ведь умение ребёнка правильно и вовремя пользоваться туалетом в значительной степени влияет на возможности его адаптации в обществе. Желание родителей бывает настолько сильным, что они форсируют приучение ребёнка к горшку, не ориентируясь на возможности самого малыша. Это часто приводит к негативному результату, отказу пользоваться горшком.

В идеале, если ребёнок будет научен пользоваться самостоятельно туалетом или горшком до начала посещения детского сада. Обычно формирование навыка пользоваться туалетом у ребёнка происходит поэтапно. На начальном этапе формируется навык мочеиспускания и дефекации в часы бодрствования, и только потом начинается работа над тем, чтобы ребёнок просыпался во время сна и ходил в туалет. Следовательно, данный процесс потребует времени, а значит и терпения со стороны родителей и педагогов. На сегодняшний день существуют различные стратегии, которые позволяют поэтапно выработать у ребёнка привычку проситься в туалет или самому садиться на горшок/унитаз.

Несмотря на свои особенности развития и сложности в коммуникации, ребёнок может научиться самостоятельно пользоваться туалетом, включая не только мочеиспускание и дефекацию, но и овладеть навыками гигиены, связанными с этим процессом. Разумеется, всё начинается с малого.

Основные навыки и проблемы использования туалета

Навыки, составляющие умение пользоваться туалетом, включают в себя:

- Навык понимания необходимости использовать туалет / унитаз / горшок (соблюдать социальные нормы и правила, считывать и распознавать сигналы своего тела).
- Навык сидения на унитазе (умение управлять мышцами таза, удерживать тело в положении сидя).
- Навыки раздевания / одевания (достаточный уровень развития крупной и мелкой моторики, координации рук – тела - глаз, умение справляться со сложной конструкцией одежды).
- Навыки речи (понимание речи, использование речи, умение пользоваться навыками альтернативной коммуникации при отсутствии речи).
- Навыки пользования туалетной бумаги (достаточный уровень развития крупной и мелкой моторики, адекватная сенсорная чувствительность).
- Навыки санитарии и гигиены (умение смывать за собой в унитазе, мыть руки после туалета, достаточный уровень развития крупной и мелкой моторики, координации рук – тела - глаз).

Основные проблемы самостоятельного использования туалета детьми, с которыми сталкиваются родители и педагоги:

- Энурез - стойкое непроизвольное мочеиспускание (ночное, дневное или сочетанное).
- Энкопрез - недержание кала, неспособность контролировать акт дефекации.
- Проблемы дефекации: запор, понос.
- Физиологические проблемы: неразвитость мышц, непонимание своих потребностей (неумение считывать сигналы тела, различать их и вести себя соответственно ситуации), сенсорная чувствительность.
- Поведенческие проблемы:
 - страх перед туалетом,
 - потребность в однообразии, сходстве (место, оборудование, ритуалы),
 - одевание/раздевание,
 - проблемы коммуникации, речи.
- Комплексные проблемы.

Основные подходы к оказанию помощи детям

Для того, чтобы понимать, что и как на самом деле происходит с ребёнком, в первую очередь необходимо провести НАБЛЮДЕНИЕ И АНАЛИЗ ситуации. При этом лучше всего вести записи во время прямого наблюдения.

На начальном этапе следует записывать ежедневно данные в течение двух недель. Данные для фиксации:

1. Дата и точное время всех мочеиспусканий, дефекаций.
2. Дата и точное время всех приёмов пищи, употребления жидкостей.
3. Если есть проблемы со стулом – что и сколько поел ребёнок.
4. Место, в котором ребёнок помочился, опорожнился.
5. Как вёл себя ребёнок перед, во время и после процесса.
6. Какова консистенция стула.
7. Во что ребёнок был одет.

Важно понять, что происходит с ребёнком в ситуации, связанной с туалетом:

- что он умеет?
- что чувствует?
- понимает ли речь?
- понимает ли, что нужно делать?
- считывает ли сигналы тела, когда они появляются перед туалетом?
- готов ли ребёнок к демонстрации определённого навыка?
- и т.д.

Нужно оценить готовность / неготовности ребёнка к туалету:

- специфические преграды у ребёнка,
- осознание ребёнком необходимости воспользоваться туалетом,
- наличие индивидуального расписания «хождения» в туалет,
- умение пользоваться визуальными подсказками,
- соответствие одежды,
- контроль мочевого пузыря, прямой кишки

Наблюдение и анализ необходимы для понимания причины имеющихся проблем, планирования режима посещения туалета / высаживания на горшок, других действий по обучению ребёнка проблемным навыкам.

Например, чтобы правильно внести походы в туалет в распорядок дня, необходимо отследить, как много времени проходит с того момента, как ребёнок пьёт или ест, до того момента, когда он мочится или опорожняется. Если ребёнок носит подгузники, необходимо чаще проверять

их (например, каждые 15 минут), это поможет спланировать, в какое время лучше высаживать ребёнка на горшок.

Обратить внимание на режим и содержание питания ребёнка, их взаимосвязь с опорожнением кишечника, мочевого пузыря. Изменения в рационе питания, например -большое употребление клетчатки или жидкости, могут помочь ребёнку почувствовать желание сходить в туалет.

Анализ результатов наблюдений поможет понять или предположить ПРИЧИНЫ имеющихся проблем:

1. Медицинские проблемы (физиологические нарушения, урологические заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, тревожные состояния, незрелость нервной системы, стоматологические проблемы, нарушения пищевого поведения, инфекционные заболевания,...).
2. Отсутствие навыка (либо отсутствие обобщения уже обученного навыка).
3. Отказ от сотрудничества, неумение и нежелание вступать в коммуникацию.
4. Избегание неприятного.
5. Наличие ритуалов и стереотипий, связанных с мочеиспусканием или дефекацией, походом в туалет.

Необходимо правильно выстраивать ЭТАПЫ ПОМОЩИ детям.

СНАЧАЛА - медицинская помощь (консультация педиатра, при необходимости - колопроктолога, невролога, уролога, инфекциониста, проведение медицинских обследований).

ЗАТЕМ - педагогическая, поведенческая помощь.

СНАЧАЛА решаем физиологические, сенсорные проблемы, ЗАТЕМ поведенческие.

Важно удостовериться в том, что ребёнок физиологически готов к процессу, а все остальные навыки: проситься в туалет, садиться на унитаз, самостоятельно одеваться и раздеваться, и т.п. - могут сформироваться уже в процессе.

Стратегии развития навыков использования туалета (обобщения уже обученных навыков)

Причины затруднений овладения навыками

Причины затруднений при формировании навыков, необходимых для самостоятельного использования туалета могут быть очень разнообразны.

1. Навык понимания необходимости использовать туалет / унитаз / горшок:
 - отсутствие примера у ребёнка,
 - отсутствие "правильных" ритуалов,
 - трудности внутреннего и внешнего восприятия своего тела,
 - неумение локализовать ощущения в теле.
2. Навык сидения на унитазе:
 - неумение управлять мышцами таза,
 - сенсорная чувствительность,
 - трудности удержания тела в положении сидя.
3. Навык раздевания / одевания:
 - недостаточный уровень развития крупной и мелкой моторики,
 - сложная конструкция одежды.

4. Навыки пользования туалетной бумагой:
 - недостаточный уровень развития крупной и мелкой моторики,
 - сложность координации рука-глаз-тело,
 - сенсорная чувствительность,
 - непонимание социальных правил о чистоте и опрятности своего тела.
5. Навыки коммуникации и речи:
 - непонимание речи,
 - отсутствие речи,
 - отказ от сотрудничества,
 - отсутствие навыков альтернативных коммуникации.

Рассмотрим подробнее, что необходимо предпринимать, чтобы вышеперечисленные навыки формировались у ребёнка.

Развитие навыков понимания необходимости использования туалета / унитаза / горшка и сидения на унитазе / горшке

На формирование навыков использования туалета / унитаза / горшка и сидения на унитазе / горшке по назначению влияет целый ряд факторов.

- **Наличие примера у ребёнка.**

Ребёнок должен видеть, как это делают взрослые или другие дети.



- **Адаптированный туалет / горшок.**

Горшок или унитаз должен быть удобным для ребёнка не только по размеру, но и для продолжительного сидения на нем. Ребёнок должен устойчиво и стабильно сидеть на горшке или унитазе, иметь возможность в этот момент расслабиться, не думать о том, как удержать равновесие.

Необходимо формировать умение сохранять равновесие в положении сидя. Здесь очень важно провести наблюдение, что мешает ребёнку сохранять равновесие. Например, ребёнку может быть сложно сидеть на горшке, когда колени находятся выше таза, а также без опоры под спину. Если ребёнок маленький и/или у него имеются нарушения опорно-двигательного аппарата, необходимы поручни или подлокотники для рук.



Дети с пониженным тонусом мышц корпуса с трудом могут усидеть, удерживая равновесие, на горшке с очень маленькой площадью опоры.

О слабости мышц спины, о трудностях удержания позы прямо ребёнком свидетельствует поза W (лягушка). Это патологическая поза, с которой необходимо работать (об этом речь пойдет ниже).



- **Развитие внешнего и внутреннего восприятия тела ребёнком.**

Приучение детей к туалету может осложняться характерными отношениями детей с собственным телом. Им может быть трудно распознавать сигналы и ощущения своего тела, а потому они могут не чувствовать потребности сходить в туалет. У ребёнка с нормотипичным развитием способность понимать сигналы тела появляется к 1,5 годам, к 2 годам формируется способность предвосхищать свои действия и успеть сообщить о том, что ему нужно на горшок. У некоторых детей эти навыки могут формироваться значительно позже.

Кроме того, такие дети могут быть не против того, чтобы испачкаться, у них может отсутствовать неприязнь к мокрой или испачканной одежде. Вследствие особенностей сенсорного восприятия, ребёнок может не реагировать и не пытаться снять испачканную одежду, либо даже намеренно пачкать одежду, осуществляя дефекацию или мочеиспускание в штаны, для получения приятных ему сенсорных ощущений. Причины этого неясны, но некоторые эксперты считают, что это связано с аномалиями центральной нервной системы у детей.

Дети могут быть привязаны к ощущениям от подгузников, которые они носили каждый день в течение 2-4 лет, поэтому расставание с ними у них может вызвать дискомфорт.

К тому же детей может раздражать изменение в температуре, ощущаемые кожей, при снятии одежды.

Выше говорилось о роли мышц спины ребёнка при удержании равновесия на горшке. Не менее важную роль при сидении на горшке, опорожнении кишечника, играют мышцы ног. Ребёнку легче будет сходить в туалет, если его стопы будут полностью соприкасаться с опорой для ног или полом.



Известно, что у детей иногда наблюдается яркая гиперчувствительность ног. У таких детей наблюдается хождение на цыпочках, в результате чего смещается центр тяжести тела, повышается мышечный тонус икр, задней поверхности бедра, ягодиц, стоп, формируется X-образное положение ног. Это может стать препятствием для сидения на горшке/унитазе и управления мышцами таза.



- **Развитие адекватных реакций на сенсорные стимулы**

Занятия по сенсорной интеграции помогут преодолеть неадекватные реакции ребёнка на внешние и внутренние раздражители нервной системы.

В домашних условиях, в условиях детского сада могут помочь:

- Систематическая физическая нагрузка (например, преодоление полосы препятствий).
- Ношение тяжелого жилета (до 25% от веса ребёнка).



- Нестандартное раскачивание на качелях (быстрое или резкое). Ребёнок при таком раскачивании непроизвольно напрягает мышцы, то есть тренирует их. Но при этом надо соблюдать технику безопасности и помнить, что ребёнку это должно нравиться.

- Постепенно привыкнуть к сенсорным стимулам поможет использование пальчиковых красок, щеток с силиконовым ворсом, жесткой губки, жесткого полотенца. В домашних условиях легче их использовать во время купания ребёнка. При этом надо помнить: необходимо не растирать тело щётками, губками, полотенцем, а прижимать их к телу.

- Помощь взрослым (например, при смене постельного белья), ношение тяжелого рюкзака во время прогулки.



- **Развитие мышц таза и корпуса, двигательных навыков**

Спастические, напряженные мышцы таза мешают ребёнку садиться и сидеть (ему сложно опуститься с носочков на полную стопу, спонтанно наклоняться вперед, сидеть в обычной позе ногами вперёд, он не может садиться и сидеть на корточках, сохраняя равновесие). Слабые мышцы спины мешают удерживать равновесие в положении сидя.

Для развития мышц таза и корпуса рекомендуются следующие упражнения:

- Качание стоя на качелях. Это помогает усилить мышцы корпуса, способствует тому, что ребёнок естественно опускается с носочков на полную стопу и учится новому положению ног, новому способу стоять, впоследствии по-новому ходить.
- Ходение по горке наверх босиком. Это упражнение помогает растягивать спастичные икроножные мышцы. Растягивать мышцы и связки необходимо для того, чтобы получилось опуститься на полную стопу из положения на носочках.



– Наклоны вперёд во время игр на полу. Это упражнение естественно помогает растягивать мышцы всей задней поверхности ног. Необходимо параллельно учить малыша опускаться и сидеть на четвереньках.

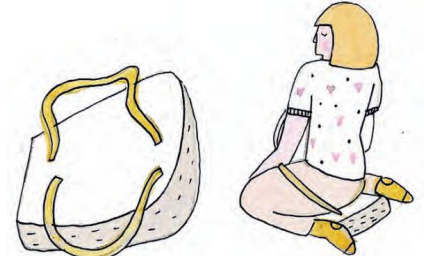
– Обучение ребёнка сидеть на полу правильно (в позах «ноги сбоку», «под себя», «ноги вперёд», «по-турецки», «одна нога вперёд, вторую подгибаем»), избегая W-позы (позы лягушки).



В этом могут помочь различные приспособления: низкая табуретка или скамеечка, надувной круг-сиденье, валики.

Например, во время игры на полу рекомендуется поза «Верхом на валике». Она помогает избежать позы «W». При необходимости можно приподнять задний конец валика, это поможет ребёнку удерживать спину вертикально. Сзади может располагаться помогающий взрослый.

Вместо валика можно использовать небольшой клиновидный блок из пенополиуретана. Если ребёнок позволит, его можно прикрепить к телу с помощью ремешков, тогда ребёнок сможет свободно ползать по полу, перетаскивая сиденье за собой.



Развитие навыков раздевания / одевания

Навыки раздевания и одевания требуют достаточного уровня развития крупной и мелкой моторики для того, чтобы ребёнок успел снять быстро с себя штанишки, трусы.

Сложная конструкция одежды может помешать этому. В начальный период обучения штаны должны легко сниматься, быть без застёжек, молний, шнурков, лучше всего, если они будут на резинке. В ином случае, застёжки, пуговицы, молнии должны быть нетугими, легко расстёгиваться, застёгиваться. Комбинезон в период обучения – не самый лучший вариант.

Если используются подгузники, то лучше, чтобы они были в виде трусиков. Необходимо переодевать ребёнка каждый раз, когда его подгузники намокают. Менять подгузники надо в туалете или в непосредственной близости от него.

Необходимо подготовить побольше нижнего белья для смены. На время приучения ребёнка к использованию туалета очень важно, чтобы они носили обычное нижнее бельё в течение дня, так как им необходимо чувствовать, когда оно намокает. Подгузники можно использовать только, когда ребёнок спит или находится вне дома.

Момент снятия одежды может вызывать дискомфорт (ребёнку становится холодно). Поэтому необходимо следить за комфортной температурой помещения и предметами туалета.

Можно использовать нижнее бельё с изображением мультипликационных героев, животных и игрушек как поощрение.

Кроме того, ребёнок может не уметь последовательно раздеваться и одеваться. И тогда этому надо учить. Неумение снимать штанишки не позволит навыку ходить на горшок/унитаз успешно закрепиться.

Для развития навыков раздевания и одевания рекомендуется применять:

- **Упражнения на развитие крупной и мелкой моторики.**
- **Метод «Обучение по цепочке» (обучение последовательно снимать, одевать одежду при посещении туалета).**

Обучение цепочкой – это метод обучения сложным навыкам, состоящим из множества мелких шагов. Например, при снятии одежды перед туалетом, ребёнку возможно будет необходимо совершить следующие шаги – подойти к унитазу, повернуться задом, расстегнуть пуговицу, затем молнию, стянуть вниз брюки, потом стянуть плавочки, сесть.

Существует три вида обучения цепочкой: обратная цепочка, прямая цепочка и целая цепочка.

Обратная цепочка означает, что в первую очередь ребёнка обучают самому последнему шагу цепочки. Для этого за ребёнка выполняются все шаги цепочки за исключением последнего действия. Обратная цепочка рекомендуется в том случае, если первичные данные наблюдения показали, что ребёнок успешнее справляется с действиями в конце цепочки.

После того, как ребёнок начал каждый раз успешно выполнять последний шаг без помощи взрослого, необходимо переходить к предыдущему действию, и теперь он уже должен самостоятельно выполнить два последних шага. Затем он должен выполнять самостоятельно 3 последних шага и так далее.

Прямая цепочка означает, что обучение начинается с первого шага – ребёнок самостоятельно выполняет первый шаг, а затем взрослый подсказывает или делает все остальные шаги. Прямая цепочка рекомендуется в тех случаях, когда ребёнок изначально может выполнить больше действий в начале цепочки. Как только ребёнок полностью овладел первым шагом, он должен будет самостоятельно выполнить первые два шага, затем первые 3 шага и так далее.

Целая цепочка. Обучение идёт сразу всей цепочке. Взрослый проходит с ребёнком все шаги подряд и подсказывает ребёнку, если тот не сможет выполнить тот или иной шаг самостоятельно. Но для детей с аутизмом такой стиль обучения очень часто не подходит и может вызывать у них затруднения, так как они часто не понимают инструкции, обращённую к ним речь. По этой причине, с такими детьми, как правило, рекомендуется использовать прямую или обратную цепочку.



При развитии навыков раздевания / одевания помогут **визуальные подсказки** (картинки с последовательностью действий). Некоторые дети склонны к выполнению повторяющихся действий, поэтому предоставление наглядных шагов позволяет им быстрее научиться нужной последовательности действий.

Развитие навыков пользования туалетной бумагой

Умение пользоваться туалетной бумагой является немаловажным из осваиваемых навыков. Развитие этого навыка у ребёнка может быть затруднено из-за недостаточного уровня развития крупной и мелкой моторики, сенсорной чувствительности, непонимания ребёнком социальных правил о чистоте и опрятности своего тела.

Необходимо развивать крупную и мелкую моторику ребёнка, координацию движений рук-тела-глаз для того, чтобы он мог протянуть руку и оторвать необходимый размер бумаги, помогая себе второй рукой, удобно сложить бумагу в руке, завести руку за спину, координируя при этом положение тела, дотянуться до нужного места, выполнить необходимые действия и выбросить бумагу в корзину. При необходимости повторить все шаги несколько раз.

Иногда у ребёнка при использовании бумаги могут возникнуть сенсорные проблемы. Он может испытывать неприятные ощущения от соприкосновения с бумагой, поэтому сопротивляться вытиранию. В этом случае можно начинать обучение с влажных салфеток, учитывая при этом их температуру.

Если ребёнок играет с туалетной бумагой, разматывает её, можно убрать бумагу и использовать вместо неё салфетки или отматывать необходимое количество бумаги заранее. Можно дать визуальную подсказку, сколько бумаги нужно оторвать, например, такую как прикрепление прищепки, отметка цветом на месте отрыва или приклеивание липкой ленты на стену на уровне, на котором нужно остановиться.

При обучении навыку пользования туалетной бумагой важно показать алгоритм этого процесса ребёнку. Обычно он выглядит так:

- 1) Дотянуться до туалетной бумаги
- 2) Взять за кончик туалетной бумаги
- 3) Потянуть.
- 4) Оторвать бумагу от рулона.
- 5) Сложить в несколько слоев.
- 6) Приложить бумагу к анальному отверстию.



7) Провести бумагой в направлении спереди и назад. Обычно определяют некоторое количество (например, 2- 4 раза), и степень нажима (бумага должна прилегать плотно, но без чрезмерного надавливания). И тут самое сложное - ребёнок должен, посмотрев на бумагу, определить, "грязная" она или "чистая". Далее, в зависимости от того, что он распознал, он должен выполнить следующий шаг или вернуться к первому, повторив всю последовательность снова, пока не будет получен "чистый" результат.

- 8) Выкинуть бумагу в мусорную корзину
- 9) Слить воду из бачка
- 10) Закрыть крышку унитаза

Развитие навыков коммуникации и речи при обучении ребёнка пользованием туалетом

Важно понимать, насколько ребёнок понимает речь, слова, связанные с туалетом, может ли он сообщить о то, что он хочет в туалет.

Не следует ждать, когда ребёнок начнёт понимать, что от него требуется, когда у него появится речь, когда он "созреет". В случае с формированием навыка пользоваться туалетом, данное ожидание может лишь нанести ущерб, так как чем дольше ждут, тем сильнее формируется привычка мочиться и испражняться в памперс или в штаны.

Основные правила общения с ребёнком:

– *Не спрашивать, а говорить.* Не надо спрашивать ребёнка, хочет ли он в туалет. Не нужно ждать, когда ребёнок сообщит о том, что ему нужно сходить в туалет. Нужно говорить, что наступило время сходить в туалет.

– *Использовать одни и те же простые слова, знаки или картинки* в течение каждого из походов в туалет. Это поможет ребёнку скорее изучить словарный запас, связанный с процедурой использования туалета.

– *Не использовать для обозначения туалетных процессов детские слова*, чтобы потом не переучивать.

– *Не поднимать шума из-за «несчастных случаев».* Если ребёнок испачкался, то не нужно это комментировать, обсуждать, стыдить ребёнка, акцентировать на этом внимание. В противном случае, есть риск закрепить это поведение.

– *Использовать визуальное расписание, визуальные подсказки, коммуникационные доски.*

– *Обучать альтернативной коммуникации.*

Влияние стереотипного поведения ребёнка на процесс использования туалета

Склонность некоторых детей к ритуалам, стереотипным действиям, к привычному постоянству в окружающем мире могут мешать процессу самостоятельного использования туалета.

Привязанность к определённому жизненному распорядку обуславливает нежелание ребёнка вносить коррективы, менять памперс на горшок, горшок на унитаз. Поэтому рекомендуется, если ребёнок уже вышел из раннего возраста, обучать его сразу же ходить в туалет на унитаз, а не на горшок, чтобы затем не переучивать его снова.

Ношение памперса в течение 2-3 лет становится для ребёнка стереотипным привычным поведением. Ребёнок хорошо знает, что он испытывает, когда ходит в подгузнике. Ему всё знакомо и привычно. Он знает всю последовательность действий. Поэтому приучение к туалету может быть крайне затруднено, так как яркий свет, шум воды в бачке, приспущенные штанишки в туалете или ванной для него новые явления, которые могут вызвать раздражение и недовольство. В данном случае потребуется последовательная работа взрослых над изменением среды и приучением ребёнка к новым условиям.

Гиперчувствительность в сфере обоняния может приводить к тому, что ребёнок будет отказываться заходить в туалет с ярко выраженными запахами.

Кроме того, многие родители и педагоги сталкиваются с проблемой, когда ребёнок, уже обученный в домашних условиях ходить самостоятельно в туалет, отказывается это делать в детском саду, в другом месте. В этом случае также надо работать над адаптацией новой среды и генерализацией (обобщением) навыков ребёнка в новых условиях.

Не нужно ждать, когда ребёнок сам вдруг пойдёт и сядет на унитаз. Взрослым нужно завести новый «правильный» ритуал посещения туалета и настойчиво его соблюдать. Важно приучать ребёнка к туалету системно, в разных условиях, соблюдая преемственность. Для достижения успеха необходимо заручиться поддержкой тех, кто, проводит с ребёнком много время: няни, соседи, воспитатели и, конечно, все члены семьи.

С чего начать: с больших дел или с малых?

Когда речь заходит, с чего же начинать обучение ребёнка ходить в туалет: с мочеиспускания или со стула, точки зрения специалистов и родителей расходятся.

Например, авторы книги «Путь к независимости» считают, что следует начать с обучения навыкам дефекации.

Но всё индивидуально: Некоторых детей иногда сначала учат ходить в туалет «по-маленькому», а потом «по-большому».

Начинать обучение с «больших дел» лучше по многим причинам. Стул бывает реже и более систематически, чем мочеиспускание. Это значит, что в течение дня взрослые будут совершать меньше походов в туалет и процесс обучения отнимет у них меньше времени. Меньше новых требований будет обращено и к ребёнку. Кроме того, сигналы, подаваемые ребёнком в таких

случаях, распознать легче (он может, например, напрячься, покраснеть, затихнуть или присесть на корточки).

Когда ребёнок научится делать «большие дела» в унитаз, ему будет не так трудно заниматься «малыми делами», поскольку он уже будет знаком с процедурой посещения туалета.

В любом случае, методика обучения и тому, и другому примерно одинакова, имеет незначительные расхождения.

Если обучение ребёнка планируется с умения делать в туалете «малые дела», то в расписании надо выбрать наиболее оптимальные часы для этого (в соответствии с результатами анализа двухнедельных наблюдений и записей).

Краткие рекомендации по реализации программы обучения ребёнка умению ходить в туалет

Определить цель.

Нужно понимать над чем все будут работать. Чему, в какой последовательности будет обучаться ребёнок (мочеиспускание, дефекация или словесная просьба о необходимости помочь сходить в туалет...).

Составить график посещения туалета.

График составляется на основании наблюдений и встраивается в распорядок дня ребёнка.

Большинству детей присущ *определённый график* мочеиспускания и стула. В течение дня должно быть несколько периодов, когда стул более всего вероятен. Вести ребёнка в туалет нужно за 15 минут до момента, когда у него обычно бывает стул.

Если у ребёнка *нет регулярного или легко определяемого графика*, первый раз нужно повести его в туалет за 15 минут до первой записи о наличии стула. После этого следует высаживать ребёнка каждые два часа. Если у него бывает стул только один раз в день, то после того, как он сделает свои большие дела, больше его водить в туалет не нужно.

Нужно выбрать 2-4 наиболее подходящих для дефекации периода в течение дня, включить их в расписание. Придерживаться этого расписания следует в течение *одной недели*. По прошествии этой недели при необходимости можно изменить расписание так, чтобы оно больше соответствовало графику стула ребёнка. *В течение первой недели не нужно вносить в расписание никаких изменений* только потому, что в течение одного-двух дней стул у ребёнка был в другое время.

Для того чтобы составить расписание походов в туалет по малым делам, необходимо проделать те же действия, что и для составления расписания походов в туалет по-большому. Небольшие отличия заключаются в следующем:

- Мочеиспускания случаются чаще, чем стул, поэтому в течение дня нужно выбрать 4-6 наиболее вероятных для туалета периода. Следующие друг за другом периоды не должны отстоять по времени меньше, чем на 1,5 часа.

- Составить расписание так, чтобы уже определённое расписание занятий по обучению умению пользоваться туалетом для больших дел было его частью.

- Водить ребёнка в туалет, каждый отмеченный в расписании раз.

Подготовить условия:

- Визуальное расписание.
- Поддержка окружающих.
- Адаптация туалета, среды.



- Подбор удобной одежды.
- Убирание отвлекающих стимулов (игрушек, людей, разговоров).
- Определение поощрений.
- Планирование деятельности по развитию дефицитарных навыков через игру, физическую активность.

















Визуальное расписание может быть двух видов:

1. Режим дня, в котором указываются походы в туалет. Важно обучать ребёнка пользованием этим расписанием, эмоционально подкреплять походы в туалет. «Смотри – сейчас туалет. У-у-у, побежали, побежали» - и в туалет.

2. Инструкция. Картинки могут помочь ребёнку понять, чего можно ожидать от походов в туалет. Можно сфотографировать различные предметы (например, унитаз, туалетную бумагу, штаны, колготки, плавочки, умывальник...). Расположить эти фотографии в нужном порядке на листке бумаги, чтобы продемонстрировать ребёнку каждый шаг в процедуре похода в туалет. Также можно найти готовые картинки в интернете, которые потом можно распечатать. Можно самим нарисовать, исходя из реальных условий. Если ребёнок не понимает информацию на этих картинках, тогда можно показать ему реальные предметы гигиены (например, рулон туалетной бумаги) для каждого из шагов процедуры.

При составлении визуальных подсказок, в том числе визуального расписания, надо учитывать реальные условия, в которых идёт обучение, учитывать пол ребёнка, традиции семьи. Примеры таких расписаний расположены ниже.

Визуальное расписание для мальчика:

 туалет	 снимаю штаны	 поднимаю крышку унитаза	 писаю стоя	 какаю сидя	 беру бумагу
 вытираю попу	 выбрасываю бумагу	 одеваю штаны	 беру бумагу	 вытираю капли с унитаза	 выбрасываю бумагу
 опускаю крышку унитаза	 смываю	 мою руки	 вытираю руки		

Визуальное расписание для девочки:

 туалет	 знимаю штаны	 поднимаю крышку	 писаю или какаю	 беру бумагу	 вытираю попу
 выкидаю бумагу	 одеваю штаны	 опускаю крышку	 смываю	 мою руки	 вытираю руки

Решить: продолжать пользоваться подгузниками или нет.

Ребёнок может носить подгузники (желательно в виде трусиков) до тех пор, пока он не научится ходить в туалет по-большому.

Когда начнётся обучение ходить в туалет «по-малому», нужно отказаться от подгузников. Но ночью, тем не менее, по-прежнему продолжить использовать подгузники.

Распознавать сигналы, подаваемые ребёнком.

Отслеживать сигналы ребёнка, которые он может подавать не только в те периоды, которые отмечены в расписании, но и в другое время.

Выбрать методику высаживания ребёнка на унитаз в определённое время.

Здесь есть несколько способов:

1) Высаживание по расписанию.

Основные действия взрослого:

- Привезти ребёнка в туалет по расписанию или тогда, когда он подаёт сигналы.
- Спустить его штанишки ниже колен (если он умеет все эти действия или часть из них выполнять самостоятельно, нужно побуждать его делать это).
- Побуждать ребёнка посидеть на унитазе 5 минут. Время от времени хвалить его за то, что он сидит («Молодец! Ты сидишь на унитазе!»), и кратко, спокойно, нетребовательно объяснять, что вот-вот ожидается.
- Хвалить и награждать его, если он делает свои дела в унитаз.
- Если он не делает свои дела в унитаз, уводить его из туалета на 10 минут.
- Снова сажать его на унитаз на 5 минут.
- Высаживать на унитаз рекомендуется в течение 20 минут не более двух раз с перерывом в 10 минут. Так ребёнок сможет избежать разочарования и неудобства от слишком продолжительного сидения на унитазе. Даже если при этом он не сделает больших дел, но он успешно выполнит часть задания – посидит на унитазе, для начала нужно похвалить и поощрить его просто за то, что он посидел.

2) Методика «Посидеть 6 раз».

Необходимо установить цель: 6-кратное посещения туалета в день. Первые походы в туалет могут быть короткими (ребёнок должен оставаться в положении сидя примерно 5 секунд), с ежедневным удлинением времени одного из шести походов для выработки навыка дефекации. Постепенно время сидения на унитазе можно продлить до 10 минут. Можно установить таймер для ребёнка, тогда он будет знать, когда сидение на унитазе закончится.

Необходимо *позволять ребёнку вставать немедленно, если он помочился или испражнился в унитаз!*

3) Изменение пищевого рациона и питьевого режима.

Можно изменить пищевой рацион и питьевой режим так, чтобы спровоцировать позывы в туалет в определённое время (например, за 10-15 минут до похода в туалет дать ребёнку попить). Но тут нужно быть очень внимательным, учитывать медицинские противопоказания, возможность проявления ребёнком нежелательного поведения. Избыток жидкости может быть вреден ребёнку. Ребёнок может отказаться от еды, может закапризничать, если его часто будут водить в туалет. Может просто зажаться и терпеть.

Избегать отвлекающих стимулов

Учесть сенсорные потребности ребёнка. Если он не любит определенные запахи, звуки или предметы, к которым он прикасается, находясь в туалете, максимально нужно постараться их изменить.

Продумать мотивационные стимулы.

Книжка, игрушка в руках во время сидения на унитазе – не самый лучший вариант поощрения, это отвлекает от процесса туалета, ведь ребёнок сидит на унитазе не для того, чтобы играть, а для того, чтобы сосредоточиться на самом процессе.

Подробнее о системе поощрений идёт речь ниже.

Генерализировать (обобщать) навыки

Практиковать навык в разных туалетах. Это даст ребёнку понять, что он может использовать различные туалеты в других местах.

Оставлять ребёнка в туалете одного

Начинать оставлять ребёнка в туалете одного, когда он научится сидеть в туалете 5 минут без посторонней помощи или словесных напоминаний. Приучать его к этому постепенно. Сначала отходить на близкое расстояние в туалете. Затем до двери и, наконец, выходить из помещения совсем.

При этом по-прежнему проявлять свое внимание к ребёнку: возвращаться назад, чтобы похвалить и вознаградить его, при необходимости помогать ему завершить процесс.

Ошибки при обучении ребёнка пользоваться туалетом

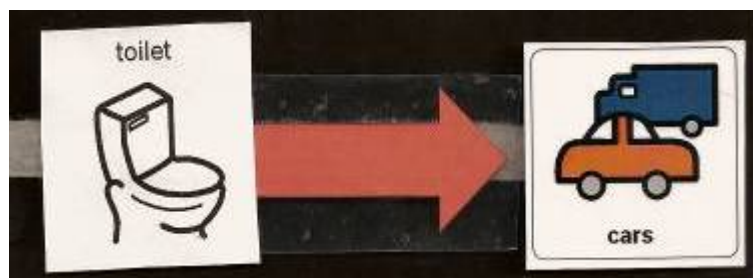
1. Продолжение использования подгузника при обучении навыкам мочеиспускания.

Дети, у которых сложности с восприятием и пониманием социальных последствий. Состояние, когда можно продолжать мочиться в подгузник, совершенно не способствует пониманию, что вместо подгузника теперь нужно мочиться в горшок/унитаз. Когда же подгузник убирается полностью, и ребёнок, находясь в процессе обучения, мочится в штаны - в данном случае происходит незамедлительное последствие - ощущение мокроты в штанах, которое раньше отсутствовало. Отсюда, для того, чтобы процесс приучения к горшку был эффективным, следует надевать на ребёнка подгузник только в те часы, когда он спит (ночной и дневной сон), и желательно, уже после того как заснет. Все часы бодрствования желательно чтобы ребёнок находился без подгузников, чтобы мог вовремя сходить в туалет.

2. Отсутствие поощрений.

Система поощрений - это эффективный инструмент, позволяющий сформировать нужное поведение. Система поощрений должна разрабатываться, исходя из предпочтений ребёнка. Перед тем, как начать туалетный тренинг, необходимо провести оценку предпочтений, и выбрать наиболее мотивационные для ребёнка предметы и виды деятельности, которые будут предоставляться за успешное использование туалета. Выбранное поощрение должно выдаваться ТОЛЬКО после успешного мочеиспускания (или дефекации) в туалете, и важно, чтобы оно выдавалось ПОСЛЕ, а не до того, как произошла желаемая реакция.

Можно использовать доску «Сейчас-потом» из двух изображений, чтобы проиллюстрировать основную идею: «Сначала воспользуйся туалетом, потом ты получишь свою награду». Пример такой доски находится ниже.



На ранних этапах обучения нужно награждать ребёнка за каждый маленький успех – даже за то, что он просто сидит на унитазе, затем по мере обучения, поощрять за освоение последующих навыков.

С течением времени награды следует давать реже.

Нужно постараться не использовать еду в качестве награды. Вместо этого можно наградить ребёнка с помощью:

- Пения любимой песенки вместе с ребёнком.
- Объятий, щекотки, устной похвалы.
- Любимой игры с ребёнком.
- Наклеек, которые позволят ребёнку отслеживать свои успехи.
- Предоставления времени проведения за любимым занятием.

У многих детей есть особые интересы. Их можно использовать при планировании наград. Например, если ребёнок интересуется машинами, то в качестве награды он может просматривать автожурналы. Если ребёнок любит поезда, то в качестве награды он может получать наклейки с поездами.

Положительные награды намного быстрее приводят к нужным изменениям в поведении, чем любые наказания или критика.

3. Наказания за "мокрые, грязные штаны".

Данные действия не только являются неэффективными и неэтичными, они также тормозят процесс приучения к горшку, и приводят ребёнка к избеганию всего, что связано с туалетом.

4. Усаживание силой на горшок.

Некоторые дети не понимают назначения горшка или унитаза, и могут даже бояться его. Применение силы для того, чтобы посадить ребёнка на горшок может еще больше напугать ребёнка, и ребёнок начнет зажиматься, слишком долго терпеть и избегать туалета.

Можно использовать систему жетонов, чтобы научить ребёнка сидеть на горшке продолжительное время. Можно начать с того, чтобы попросить ребёнка сесть на горшок, даже в одежде, дать ему в руки табличку от жетонов, и вместе наклеить жетоны (5 или 10). Как только все жетоны будут на месте дать поощрение и позволить встать с горшка. Через несколько минут повторить процедуру. Таким образом тренировать до тех пор, пока ребёнок не научится спокойно сидеть на горшке 30-40 секунд, пока не соберет все жетоны. На следующем этапе можно будет учить его сидеть на горшке уже без штанов, а на следующем использовать горшок по назначению. Очень важно не форсировать события, вести себя максимально спокойно, и помочь ребёнку понять, что горшок — это еще одно место, где можно спокойно сидеть и радоваться жизни.

Заключение

Некоторые родители после неудачных попыток сдаются и откладывают обучающий процесс на потом. Но некоторые дети не отличаются быстрым приобретением навыков, в том числе и навыков личной гигиены. Слишком быстрое возвращение к подгузникам, постоянные пробы и "откаты" приводят к тому, что положение усугубляется. Чем дольше ребёнок мочится или опорожняется в подгузник, тем больше данное поведение закрепляется, и непоследовательные действия окружающих мешают ребёнку научиться. Отсюда, нужно дать ребёнку время овладеть этим навыком, действовать как можно более последовательно и использовать мотивационные поощрения для того, чтобы закрепить правильные реакции ребёнка.

Если ребёнок пошёл в детский сад, родители, педагоги и специалисты должны стать единой командой по обучению детей навыкам пользования туалетом, закреплению и развитию уже имеющихся навыков.